實戰智慧叢書㊶

一分禪

赤根祥道　著／黃恆正　譯

《實戰智慧叢書》

出版緣起

王榮文

在此時此地推出《實戰智慧叢書》，基於下列兩個重要理由：其一，臺灣社會經濟發展已到達了面對現實強烈競爭時，迫切渴求實際指導知識的階段，以尋求贏的策略；其二，我們的商業活動，也已從國內競爭的基礎擴大到國際競爭的新領域，數十年來，歷經大大小小商戰，積存了點點滴滴的實戰經驗，也確實到了整理彙編的時刻，把這些智慧留下來，以求未來面對更嚴酷的挑戰時，能有所憑藉與突破。

我們特別強調「實戰」，因爲我們認爲唯有在面對競爭對手強而有力的挑戰與壓力之下，爲了求生、求勝而擬定的種種決策和執行過程，最值得我們珍惜。經驗來自每一場硬仗，所有的勝利成果，都是靠著參與者小心翼翼、步步爲營而得到的。我們現在與未來最需要的是脚踏實地的「行動家」，而不是缺乏實際商場作戰經驗、徒憑理想的「空想家」。

我們重視「智慧」。「智慧」是衝破難局、克敵致勝的關鍵所在。在實戰中，若缺乏智慧的導引，只恃暴虎馮河之勇，與莽夫有什麼不一樣？翻開行銷史上赫赫戰役，都是以智取勝，才能建立起榮耀的殿堂。孫子兵法云：「兵者，詭道也。」意思也指明在競爭場上，智慧的重要性與不可取代性。

《實戰智慧叢書》的基本精神就是提供實戰經驗，啓發經營智慧。每本書都以人人可以懂的文字語言，綜述整理，爲未來建立「中國式管理」，鋪設牢固的基礎。

遠流出版公司《實戰智慧叢書》將繼續選擇優良讀物呈獻給國人。一方面請專人蒐集歐、美、日最新有關這類書籍譯介出版；另一方面，約聘專家學者對國內傑出商業領導人物或機構作深入的專書研究。我們希望這兩條源流並行不悖，前者在汲取先進國家的智慧，作爲他山之石；後者則是強固我們經營根本的唯一門徑。今天不做，明天會後悔的事，就必須立即去做。臺灣經濟的前途，或許亦繫於有心人士，一起來參與譯介或撰述，集涓滴成洪流，爲明日臺灣的繁榮共同奮鬥。

這套叢書我們請到軍校出身的周浩正先生主持，他除了有基本軍事常識與軍旅生涯的磨練之外，同時也是多年來出版界的活躍人物之一，我們希望誠如他「允文允武」的背景所呈顯的慧眼，能給這一系列叢書的未來，創造一個光明的遠景。

主編的話

日軍軍事操典「戰術五十講」，曾強烈喻示：「一個實踐，比一百個理論要好。」意思是說坐而言，不如起而行。光說不練，紙上談兵，並不能驅敵致勝，敵人不會被雄偉的言辭淹沒，除非徹底擊潰或殲滅他們。而所有兵力佈署、調兵遣將的經驗智慧，都是在一次又一次攻防之中，累積、衍生出來的。

西方兵聖克勞塞維茲說：「兵學是經驗的科學，歷史中的事例，在經驗學科中，最可作爲有力證據，所以，兵學實以戰史最爲重要。」這些話也是在闡明「實戰」的重要性。

商場如戰場。我們已經可以明白地看出，軍事觀念、軍事理論、軍事術語大量侵入商業活動領域。兩軍對峙猶如同型、同性質商業產品的對抗戰，市場的爭奪，一來一往，短兵相接，白刃閃耀，慘烈的情況，不下於眞正的戰場。因而，經驗——在實踐中領悟、累積的智慧，誠如軍事發展一樣，朝向藝術化的層次演進。

國內經四十餘年慘澹經營，商業活動也已經脫幅而起，除了國內市場的競爭日趨白熱化之外，國際市場的蠶食或鯨吞，也成爲未來考驗企業生存的新指標。我們有鑒於此，爲未雨綢繆計，

周浩正

不怕簡陋，意圖擷取先進國家經營策略的智慧，同時努力整合國內若干年來成功企業的辛酸成長歷程中，所累存的經營經驗，作爲一個長遠的出版目標；這一系列的叢書，定名爲《實戰智慧叢書》，爲迎接自由化與國際化的衝擊，奠定先勝的基礎。

經驗不能徒憑移植，眞正有用而能被我們接納的經驗，必定是植根於本土的，所以，《實戰智慧叢書》的出版內容，於譯介國外最新、最具實用價值、最適合國情的重要著作之外，我們念茲在茲的是讓所有經驗智慧生根。

我們希望能夠看到結合民族性、區域性及因特殊環境因素等形成的國人獨有的經營理念的闡發；我們希望看到一個企業的成長、一個企業家如何突破困境屹立不搖的因應措施。我們相信在這塊土地上的商業領域裏，一定有許多充滿啓廸的故事等著我們去發掘、整理、記錄，這些才是《實戰智慧叢書》的終極目標。

在西方流傳著一則古老的笑話：一位下級軍官問腓特烈大帝說：「我跟隨你出生入死，歷經百戰，爲什麼始終只能位居低層，不能像另外許多袍澤一樣，節節高陞，光宗耀祖？」腓特烈大帝面帶微笑，指著一頭正由身邊經過，馱運輜重的驢子答道：「你知道嗎？這頭驢子也和你一樣，跟著我出生入死，身經百戰，但牠仍然是一頭驢子。」

這一則充滿寓言精神的故事，或許在我們展讀《實戰智慧叢書》時，應該牢記心頭，時時相互惕勉的吧！

編輯室報告

我有明珠一顆，久被塵勞關鎖，
今朝塵盡光生，照破山河萬朵。

每個人與生俱來的自性清淨心，就是那顆晶亮的明珠。但因我們對生活中事事物物的念念執著，產生了煩惱業力，使得清明自性爲煩惱業力所障蔽，明珠蒙塵。禪，就是使自性恢復清淨，明珠塵盡光生的修行方法。

禪的修行，本不限於佛家禪宗。印度的瑜珈行者早就有極爲嚴密分明的禪定修行規則和層次。佛教以外的宗教，或者並不特別信仰某一宗教的人士，他們用以達到神清志純、心力集中和身體內外統一的修行方法，本質上也是禪的修行。佛家的禪定之所以特出，在於它同時強調戒律的修持以及慈悲和智慧的長養，而持戒、悲智雙運又正是達到完全的解脫、眞正的自由、究竟圓滿的禪定境界的極有力的助行道。

禪定的意思是靜定、思惟。它不僅是宗教家尋求永恆與解脫的法門，對我們一般人的生活

日用，尤其有眞實的利益。禪定使我們的心清晰而平靜，在心情寧靜的狀態下，智慧顯現，使我們發現自己，認清事物的眞相，對生活中的事物有敏銳的回應力。禪教我們放下不合理的欲望，不做物欲的奴隷，成爲自己的主人；以從容和自信承擔生活的難題；對事物全力以赴，眞正得到工作和遊戲的個中三昧；讓我們與生俱來的潛力獲得無阻無礙、充分的發揮；禪教我們在脚踏實地的生活裏，實現自我，得著大自在。

針對現代人物質豐裕而精神困頓，生活緊張繁忙的情況，《一分禪》這本書的作者赤根祥道，將個人浸淫佛學禪理數十年親身體驗的心得，用簡單而感性的語言呈獻給讀者。他拋開大道理，將禪理落實在生活中，賦予現代的面貌，以生活札記的方式，每日記述一則，簡短易讀。內容揉和禪門祖師、習禪古大德居士，和他自己切身的經驗，親切有味。所引詩偈，精譬警醒，足當座右銘。尤其値得一提的是，赤根祥道的書法，筆力蒼虬，頗有可觀，全書每日一偈，爲作者親筆所書，筆酣墨飽，令人讚嘆。

佛法禪理一如弱水三千，作者赤根祥道暢飲法水一瓢，將它的甘美滋味獻於日本讀者，引起極大回響。我們將它譯成中文，以饗讀者。雖爲日本現代禪學導師的譯著，風貌和神髓則是極中國的。讀者體味禪法甘露之餘，當能獲得親身體驗的實際利益。（涂芝嘉執筆）

目錄

一月 睦月

二月 如月

三月 彌生

四月 卯月

五月 皐月

六月 水無月

七月　文月

八月 葉月

九月 長月

十月　神無月

十一月 霜月

十二月 師走

譯序

在西方世界中，一提到「禪」，便使人聯想到禪學大師鈴木大拙博士，這位享譽國際的禪學權威有關佛學的著作，給西方文化帶來莫大的衝擊，他所宣揚的「東方智慧」，一時之間，遠播到世界各地。

五〇年代，日本企業界掀起了一股集體坐禪風。

戰後，日本人走出浩刼後的廢墟，萬衆一心，重整家園，在集團主義政策強有力的推動下，把資本主義的浪潮一波波推向高峯，在短短的四十餘載之間，一躍成爲國際經濟舞台上的一顆耀眼明星。

在日以繼夜、焚膏繼晷，如螞蟻般勤奮不懈的努力下，他們造出了「日本第一」的經濟奇蹟，也造出了腐蝕人心的橫溢物慾，在精神層面上更遭致到嚴重的污染。慢慢的，成長的脚步也隨之減緩了下來。

休息是爲了走更遠的路。

日本企業界於是企圖透過參禪這項活動，使旗下的成員能夠早日恢復活力。在這種趨勢下，「日曜坐禪會」在都會中應運而生，每逢星期日，企業人便三五成群上禪寺去做禪的修行。打坐參禪一時蔚然成風。

本書作者赤根祥道爲日本當代傑出的禪學宗師，三十多年來，一直致力於禪的研究與普及，提倡「現代禪」，給傳統的禪道提出了新的詮釋，注入了新的血液。本書以「每日一禪」的形式撰成，凡有三百六十六篇。在日常生活中體悟禪理，體驗禪的智慧和喜悅，爲本書的中心旨趣。作者強調生活在緊張繁忙的工商業社會裏，工作壓力負荷過重的企業人，必須從物慾的桎梏中解放出來，使心靈恢復自由，使自性歸於清淨。

反觀我們國內，在中日文化的強烈激盪下，這股禪風也悄悄地飄洋而來，沉寂多年的禪學思想，又開始受到各界的重視，潛心研習禪學且躬行實踐的人士，已經有了增多的跡象。這些人士由禪學中汲取般若智慧，從而提昇了精神生活。

道無所不在，水鳥樹林悉皆念佛念法；佛無所不住，上至諸佛下至螻蟻皆有佛性。萬物都是道的體現，衆生色身即是佛，行住坐臥莫非是道場。且讓禪把我們帶入一個幽玄空靈的世界。但願我們都能返觀內照，明心見性，凡事任運自在，一切順乎自然，以「要眠即眠，要坐即坐」的平常心去度人生。

譯者才疏學淺，又非禪門中人，倘有缺漏錯謬之處，願受有識之士的棒喝。

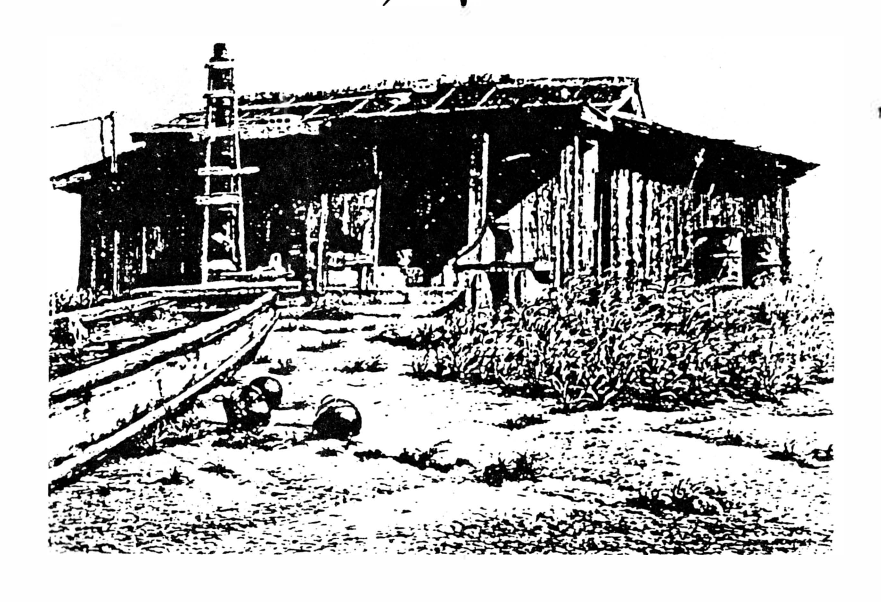
一分禪

●給在人生旅途上奮鬥者的座右書●

奇哉！奇哉！一切眾生，皆有如來智慧德相，但以妄想、執著，而不證得。若離妄想，則一切智、無師智、自然智，悉得現前。

——華嚴經

一月睦月



日日是好日

◆一月一日

虛堂錄

人生未必凡事都能盡如人意。

願望與結果，有時甚至相反。但這並不是說，只好聽天由命了。

値此一日之始，最重要的是，棄絕劣根性和妄念執著，而頓悟前非。

虛堂禪師元旦上堂，向衆僧喝道：

「年年是好年，

日日是好日。」

這句話是說，人在一生當中，要全力以赴，努力不懈，同時也要能無所拘執，實事求是，坦然面對人生，過著心無雜念的日子。

不可爲一時的利害得失，而到處鑽營。要使自性淸淨，化新的一年爲美好的一年。

禪

一日不作一日不食

◆一月二日

百丈清規

生年不滿百，渾渾噩噩地打發一天，多麼可惜。三萬六千個日子當中的一天，就這樣糟蹋掉了。

百丈懷海禪師（百丈和尚）年逾六十，而猶無一日停下作務（禪門用語，即指工作之意）。炎炎夏日，年輕的僧衆尚且吃不消，而他還是照常與僧衆一起下田幹活。百丈年邁力衰，僧衆替他擔心，便打著商量，決定把他平常用的鎌刀和鋤頭偷偷藏起來，讓他休息調養。

隔日，百丈禪師要出去作務，尋找鎌鋤，卻遍尋不著。只好歇著。但他什麼都不吃，而兀自進入坐禪三昧。

僧衆看他一連三天都沒有動箸，便問他原因。他答道：

「一日不作，一日不食。」

他以此諭示僧衆：日常生活的一切即是禪，一旦脫離了，便不足以言禪。禪學上，當下是處就是道場。



本朝參禪錄

◆一月三日

生活中閒暇之餘，沏茶品茗。

茶、禪淵源極深。榮西禪師由中國帶來（日本）茶苗，大力栽培，推廣到日本各地，讓修行僧打坐參禪而憊累的身心得以恢復。榮西禪師曾說：「茶乃調整心律，強化內臟，平靜心靈之良藥也。」可見茶與禪的關係密不可分。

千利休是日本所謂「天下第一茶人（茶道行家）」，曾在大德寺學禪。他說：

「**小座敷**（指茶道中四疊蓆半以下的小室）**之茶道，乃以第一佛法修行得道也。**

運水取薪，沸湯（燒水）**點茶**（注湯盞中，使茶葉浮起），

供佛施人，我亦飲，

插花焚香，皆學佛祖之行跡也。」

靜寂之中，點茶靜靜茗飲時，天地無限之禪機即湧現於體內。但願我們能有忙裡偷閒的從容心情。

無一物中無盡藏

◆一月四日

東坡禪喜集

禪

仰望穹蒼，萬里無雲的碧空，令人心情豁然開朗。

那裏沒有一樣是有形物，卻又令人覺得彷彿包含一切。

人生的過程中，只要全力以赴，排除萬難，則人生將以美好的形貌呈現。

蘇東坡為北宋一代的大詩人，他參透禪理而頓悟人生。當他窺破人生的眞貌實乃「無一物」時，「無盡藏」（《大乘義章》：「德廣難窮，名為無盡，無盡之德包含曰藏。」）便呈現眼前，心中有感而寫下一詩。其中一節是這樣的：

「無一物中無盡藏，
有花有月有樓台。」

拋卻一切計較，空無一物而度人生時，無盡藏的世界便與自己渾然一體而顯現。

禪要求我們捐棄無謂的拘執與醜陋的心機，而生活於無一物之中。

空即是色

般若心經

◆一月五日

即使想要永遠保持現狀，有形物（色）也總有一天會產生變化。

《般若心經》諭示我們：有形物皆空。

「觀自在菩薩，

行深般若波羅蜜多時，

照見五蘊皆空，

度一切苦厄。」

新鮮多汁的水蜜桃，置放三天就腐爛，而不可食。再放一個月，便爛得只剩桃核。置放一年之久，連桃核都不見蹤影。

「色即是空，空即是色」乃一體之兩面，包括人類在內，天地間的萬物皆色，都是沒有實體的。只是以因緣而現形罷了。

逐名求利而虛度此生的人，受無形物所擺佈。

泥中蓮花

◆一月六日

本朝參禪錄

人一旦跟別人有了小小的差別，往往會產生優越感，而自我陶醉。要知道，人本質上是平等的，一切的差別，皆源於自己卑劣的心性。

日本江戶幕府末期，薩摩藩（薩摩爲古國名，今之鹿兒島西部，藩爲藩國）也嚴守「士農工商」的階級差別。

久志良村一戶農家出身的無三禪師，年輕時到大坂做事，五十三歲才出家。他雲遊四方，磨練自己，刻苦修行，終於有成，而被尊崇爲名僧。後來應藩主之請，返回故鄉。當他應聘擔任福昌寺的住持時，以武士身分蒞臨晉山儀式。一武士出身的僧人，見他成功，心生嫉妒，便向藩主進讒言，並唆使藩主查詢無三禪師的身分。於是，藩主問道：

「如何是久志良村之莊稼漢？」

「泥中之蓮花。」

無三禪師鎮定如恆，不亢不卑地高聲答道。自此以後，藩主便奉無三禪師爲師。



◆一月七日

虛堂錄

人皆有足以傲人的地方。

自力鑽研，一生當中如能在某一方面出類拔萃，嶄露頭角，那是最好不過的了。可是，倘若因而恃才傲物，目空一切，那麼，再怎麼修行，也只會使自己矇昧。提到修行，不用說，當然要不斷地在靜寂中修練。

接受了後醍醐天皇和花園天皇（前者是日本第九十六代，後者爲第九十五代天皇）的皈依，而在京都紫野創建大德寺的大燈國師宗峰妙超，有人說他「如氣宇王，少有人近傍」。可見其禪風之高妙。

二十六歲時，大應國師南浦紹明認爲他已大徹大悟，而給予印證。當時，老師囑咐道：「只是（今後須）二十年長養（努力修行），令人知此證明。」

此後，大燈國師一直混跡五條橋下叫化群中，獨自修行歷練，長達二十年，而不願出世。他的心，可說已臻於不動自然的境地，「山高水深，雲閑風靜」一語，正是他心靈的寫照。



◆一月八日

槐安國語

人總是貪生怕死。

生存一事令人執迷困惑，而充滿苦惱。受這苦惱所擺佈，日子就不好過。必須以慧劍將之斬斷，而以坦蕩磊落的胸懷，創造出悠然自得的人生。

迎擊足利尊氏（日本北朝的征夷大將軍）於兵庫湊川的楠木正成（日本南北朝時代的武將），內心也掠過生死的迷惘。於是造訪廣嚴寺的明極楚俊禪師，以解開橫亙心頭的疑惑。他問道：

「生死之交時當如何？」

「兩頭俱截斷，一劍倚天寒。」

明極楚俊禪師這話的意思，是要正成領悟禪機，勿爲生死所囿。兩頭是指囿於生死的執迷，這執迷要予以截斷。正成在這一刻，豁然徹悟。他領會到生死一如（無分別），而進入絕對無的境界。

如果優柔寡斷而活著是一生，那麼大徹大悟而活著不也是一生。

掬水月在手

虛堂錄

◆二月九日

皎潔的明月，高掛在冷冴的夜空中。
那月亮遠在宇宙的彼方，高不可攀，人們莫不以為這一生當無法親近。
禪人靜靜地合掌掬水，看見了月影落在水中。
以手掬水，月豈不就在手中？
人的心態，總將自己和身外的事物區別開來，以為彼此是對立的。對立之中，沒有自由。
二元論之中，沒有快樂可言。

「掬水月在手，
　弄花香滿衣。」

月和自己一體，花與自己一如。主、客觀一旦臻於一如的境地，則心中全無半點迷執。
我們應體悟到世上的一切衆生，都是自性的顯現。





◆二月十日

從容錄

人一旦迷執，便不知止境。

妄想生妄想，疑心生暗鬼，受著心魔摧殘，連相貌都變了樣。其實，那迷執根本就不存在。一切都是心生的妄想。

這妄想產生了自性的迷執。

人受無實體之物所擺佈，自尋煩惱，而白白糟蹋掉人生的大好時光。這樣，如何能說活過人生呢？

「迷時三界有，

悟後十方空。」

當迷執折磨著人時，只要將其截斷，則一切皆空，內心便一無阻隔了。

以無阻無隔的心度人生，則萬物皆與自己渾然一體，心中也就常保優游自在了。

要以不受拘束而放曠達觀的胸襟，去度寶貴的人生。



曹源一滴水

本朝參禪錄

◆一月十一日

世上的萬物，都不是單獨存在的。無一物是多餘的，每一存在物都有其必要性。

日本岡山縣有座曹源寺，住持是儀山禪師（一八〇二～一八七八）。有一小僧仰慕其名，而入其門，暫時任職澡堂。當他把水燒好時，便請禪師入浴。

「水太燙了，加點冷水！」

禪師從澡堂裏高聲說道。小僧聽了，便把提桶裏的水倒掉，重新去打水，添加到熱水裏。

禪師看了，便趁機訓誡道：

「即便是一滴水也還是有用處，何不用它灌溉庭院的樹根。施之以水，不僅樹木得救，連水也活了。有志於禪的人，必須要有賦予萬物生機的覺悟。」

那小僧在這一瞬看出光明，於是自號滴水。天龍寺的滴水禪師就是此人。臨終前，他說：

「**曹源一滴水，使我一生受用不盡。**」

話甫說畢，旋閉目圓寂。



碧巖錄

◆一月十二日

說起來，人畢竟是沒什麼好計較的，不過，倘使拘執於無謂的瑣事，那心情就永遠無法舒坦了。

如能不斷磨練修行，便不會有所拘執，而會渾然忘懷一切。所以，人還是需要修心養性。禪宗的初祖菩提達摩聽了弟子說：「自身的一切皆是空。」便訓道：「要拋卻皆空的那個空字。」

「無為無事人，猶遭金鎖難。」

這話的意思是說，就連徹悟的人，也會受到「思悟」的金鎖鏈所束縛。

因為自己的出身比別人好，或者受過良好的大學教育，便以此驕人，而充滿優越感。這樣的人，無法認清人生的眞諦。

一個人重要的是，要有一切皆空的了悟，而又能不囿於「空」。

隨流去

傳燈錄

◆二月十三日

走進深山，踏入幽谷，置身仙境。發現自己的心仍在世俗的塵界，不由微露一抹苦笑。凡夫之所為，已經識破了。人由此出發。一旦認清了人生的眞諦，就會發「求無上菩提」之心。

鹽官禪師門下有一小沙彌，有次在山中迷了路，遇到一位仙風道骨的老和尚。於是便問：

「從哪條路可以走出這山？」

老和尚只回答說：

「隨流去。」

這小沙彌回去之後，把這件事告訴了鹽官禪師，禪師認為那老和尚八成就是同師馬祖的法常禪師（大梅和尚），於是寫了封言詞懇切的信，叫這小沙彌捎去，邀請他來。可是，那老和尚不為所動，更往前行，而走進深山裏去了。

說來容易，眞要了無牽掛，讓人生隨流而去，卻難以做到。

臨濟喝

◆一月十四日

傳燈錄

禪

一心只管打坐的老禪師，充滿天地宇宙浩然之氣。

「喝！」

這一聲，是老師看準弟子的禪機，助其開悟的瞬間氣魄。他以此充塞天地的生命力，斬斷弟子的迷執。

「臨濟喝，

德山棒。」

臨濟、德山這兩位禪僧，分別用喝、棒來啓發弟子。

弟子努力修行，衝牆撞壁，冀求突破。憑一人之力，牆壁撞不破。在此關鍵時刻，老師猛然一喝，石破天驚，雲霧頓開。

師徒一同求道，兩心相契，譬如白刃相交，而迸出火花。

對人生而言，心須借助老師之力，方能破繭而出。

莫妄想

碧巖錄

◆一月十五日

有些人老愛胡思亂想，捕風捉影，批評別人，企圖證明自己是對的。倘使整個心神都擺在那種事情上面，就無法創造出美好的人生。

在馬祖（唐高僧）門下長大的無業禪師，不管人家問他什麼，都只答道：

「莫妄想。」

仔細想來，此乃至理名言。記得數年前，日本有人散播一則預言：

「今年十月二十五日，根據占卜，富士山會發生火山大爆發，關東一帶將釀成巨災。」

聽了這則預言，人們競相搜購糧食，掘穴於庭院而貯藏之。到了此日，公司學校都放假，以防患未然。

這就是妄想。

毫無根據的預言，倘信口胡謅，將造成擾攘不安。人如果凡事皆受妄想擺佈，到處講人壞話，將會惹禍上身。

山色豈非清淨身

◆一月十六日

蘇東坡

禪

盤腿趺坐，以寧靜的心境，眺覽著遠近的層巒疊嶂。坐在山頂的坐禪石，飽覽鋪展於眼前的紅葉、山色。人生何嘗有如此美好的時刻。

有宋一代大詩人蘇東坡（東坡居士），有一次到廬山的龍興寺常聽禪師處參禪。到了深更，東坡才豁然大悟。當時他感悟到：響在耳際的潺潺澗水聲，層巒疊嶂的滿山紅葉，悉皆世尊顯現的聲身。於是作了一首詩偈：

「谿聲便是廣長舌，
山色豈非清淨身。
夜來八萬四千偈，
他日如何舉似人。」

登高山，入谿谷。凝神諦聽，響在耳際的，是八萬四千佛的說法。此刻當可體悟到，再沒有比人生更美好的了。

聞聲悟道

◆一月十七日

葛藤集

有時候，無論如何苦苦覓求，也找不到出路。

要從另一個角度去看問題，憑己力很難辦到。

譬如去賞櫻花。混雜在人群中，如何看得到櫻花？當你悵然離開人群，抄僻徑回家時，正好與美麗的櫻花不期而遇，於是你席地而坐，觀賞櫻花。

香嚴禪師對老師潙山和尚向他提出的一則公案：「父母未生前自己的面目如何？」茫然不知所對。禪師向潙山和尚請教，潙山只說：「你自己去想吧！」禪師苦思不解，於是頹然說道：「此生不學佛法。」而去守著南陽慧忠國師的墓園。

有一天他在山中芟除草木，鐮刀彈出的一片瓦礫，擊中了竹子，而發出輕微的聲響。這一瞬間，他豁然大悟。香嚴禪師以此體驗參透了潙山和尚的禪機，取得了印證。

無心無欲而與天地渾然一體時，證悟之路方始大開。







碧巖錄

禅

好談論自己的人，遠談不上是眞人。

不少人冀求名利地位、名牌物品，其實那種東西根本毫無價值。

淨裸裸，露堂堂，本自天然，不假雕琢的眞我，才是可貴的。開口閉口就是「我如何如何……」的人，是下等人。

南朝梁武帝是佛教政治家，他締造了佛教國家，被尊稱爲「佛心皇帝」、「袈裟天子」，深受萬民所景仰。

當時，禪宗初祖菩提達摩由印度渡海至梁國。武帝迎他入京，希望他能美言幾句。一碰面，武帝便問：「在我面前的是什麼人（對朕者誰）？」

達摩淡然答道：

「不識。」

妄自尊大的人，人生的女神是不會向他展開笑靨的。最可貴的就是無心。

南無地獄大菩薩

白隱語錄

禪

◆一月十九日

人皆以爲來世方能見到地獄或極樂世界。

這種想法大錯特錯。

地獄，當下就在此世中。

極樂，此刻就在此世中。

將自己的人生變成地獄或化爲極樂，完全繫於自己的一念之間。

自私自利，逐名求利，貪得無饜，溺愛親人，而不反躬自省。這樣的人，他的心就是地獄。仔細端詳這地獄相，想一想如何才能爬出無間（即阿鼻）地獄。「南無地獄大菩薩」的大喝，實有無上妙用。

白隱（日本江户時代臨濟宗的禪僧，被譽爲臨濟宗中興之祖）視此世爲地獄，他將從中把握極樂的能力，求諸於禪。我們應基於當下即地獄的自覺，努力向上，邁向極樂。

廓然無聖

禪

碧巖錄

◆一月二十日

人多少都帶點傲氣。

你一向很照顧某一個人，總以爲他會對你言聽計從。可是到時候，卻發現事與願違，你並沒有得到應有的回報。於是，你生氣謾罵，以至於鬧得不歡而散。這是因爲彼此內心都有股傲氣。達摩遠從印度渡海至梁國，當他謁見梁武帝時，武帝心中就有著這樣的傲氣。

武帝問：

「如何是聖諦第一義？」

達摩泰然自若地答道：

「**廓然無聖**。」

這話是說，晴空萬里的心最爲重要，「聖」本身就是深受拘執。

禪的精神在於無阻無隔而自在的心。

庭前柏樹子

◆一月二十一日

無門關

一而再地喚起自我意識，原以爲如此即可得到快活，想不到自我的爭鬥卻愈演愈烈，而終於釀成了不幸事件。

捨棄小我，與對象物一體，這種心態，要重新加以認識。此即所謂禪的精神。

一僧問趙州禪師：

「如何是祖師西來意（達摩遠來中國所要傳的是什麼心法呢）？」

趙州禪師不加思索地答道：

「**庭前柏樹子**。」

那僧聽了，一頭霧水。再問，所得到的回答還是那句話。

趙州禪師的意思，是要那僧能不拘執於道理，試著將自己化爲庭前的柏樹子。

此語啓示我們：要追求自己與一片樹葉渾然合一，而凝然不動的禪的意境。

即心是佛

◆一月二十二日

無門關

禅

有的人一生當中，因緣際會，碰上了與心靈契合的語句，而終生奉行不渝，且予以發揚光大。這樣的人，不會迷惘徬徨。

大梅禪師少時曾問師父馬祖和尚：

「如何是佛？」

馬祖和尚只答道：

「**即心是佛**（心本身就是佛）。」

當他住大梅山之後，馬祖和尚門下一僧來問他：

「老師在此山中，行的是什麼禪呢？」

大梅和尚立刻答道：

「即心是佛。」

大梅一生當中只管即心是佛。窮其一生，尋求的只是心靈深處的虛空。

吹毛用了急須磨

傳燈錄

◆一月二十三日

本性的般若智慧，如不勤加琢磨，很快就會鈍掉，而變得不銳利。

潛心修行而得到證悟之後，如不繼續努力修行下去，機鋒也很快就不銳利。

將毛髮放在鋒利的劍刃上用力一吹，毛髮旋斷成兩截，掉落地面。同理，般若智慧亦須勤加琢磨。

臨濟禪師圓寂前留下一偈，末尾有此一句：

「吹毛用了急須磨。」

有些人大學畢業後，一踏入社會，就不再碰書本。這樣，才智再好，也會變鈍。

有生之年，要努力修行，斬斷迷執，作爲眞人，以平常心度此一生。如此，方能符合禪的精神。



◆一月二十四日

碧巖錄

人往往只看到鄰居的草地和旱田，而迷失了自己。

雖然這是人之常情，但迷執卻由此而生，這根本沒有好處。

把自己與鄰人二元化，有不徹底之處。

圜悟克勤是禪僧中一位相當傑出的人物。

有一次，他同五祖、法演禪師等人在山中的亭榭，進入禪定三昧（定境）。到了半夜，正要回去時，燈油已盡，周遭一片漆黑。

兩名弟子受師父之命，以詞句傳達黑暗的訊息。雖經提示，但都拘囿於明暗，而無法講得透徹。這時，圜悟克勤禪師超脫了明暗，一語道破：

「看脚下。」

叫人留意脚下——這親切心，發自無心。這是一種無阻無礙的美好境地，但願我們也能夠以此心態去度人生。



◆一月二十五日

信心銘

一提起求佛之道，往往會令人聯想到，必須放棄眼前的生活，而過著另一種完全不同的生活。

其實，那是錯誤的。

佛道就在眼前的生活當中，我們在佛道中走過一生，求道絕非難事。

「至道無難，

唯嫌揀擇。」

之所以覺得困難，是因爲易犯挑剔的毛病。是因爲揀擇的心，起了利欲的念頭。如不超脫利欲的心理，就無法求道了。

早上一睡醒，就投入工作。於是，計較利害得失，而至於挑三揀四。此乃人之常情。這樣，到頭來只是鏡花水月。

只要努力拋卻一切揀擇，便能邁向佛道。

明々祖師意

龐居士語錄

禪

◆一月二十六日

梅花在雪中傲然屹立，兀自含苞待放。

雀鳥啁啾鳴囀，踩過雪地，留下脚印。

眼前的一切衆生，都是有生命而無處不在的。這一刻多麼美好！

龐居士問靈照尼：

「古人道：『明明百草頭，明明祖師意。』如何會？」

活在佛道中的靈照，即刻答道：

「明明百草頭，明明祖師意。」

此時，靈照將祖師的心，領會爲自己的感動，又從自己的感動中發出同樣的話語。龐居士對此感到滿意。

祖師的修行人生，只有親自去體驗，才能了解禪。



◆一月二十七日

五燈會元

生活在都市的一隅，而侷促於鴿籠般小房間的人，倘不偶爾投入大自然的懷抱中，便會窒息。

人本來生活於大自然之中。人是大自然的一部分，隨著大自然的節拍而脈動。只有回歸大自然，才能顯出自己的本性。

「雪消山嶽露，
日出海天清。」

積雪的冬日一過，春天隨而來臨。冰雪逐漸消融，山嶽的輪廓一覽無遺。那景象眞是莊嚴神聖。

太陽冉冉上升，放出萬道光芒，溫暖地擁抱著大自然。大海和天空都清淨如佛祖心。

仰望這清新如洗的大自然，心靈也就隨而清淨起來。人生是寶貴的，所以，我們要經常接近佛祖，接觸大自然。



◆一月二十八日

六祖壇經

人以爲佛在己身之外，而努力學作佛——這是不對的。佛就是己身（自性），己身即是佛。潛心修行，磨練心志，心無雜念，而從眞參實證的工夫中獲得喜悅和妙趣。

嗣承達摩心法的五祖弘忍禪師，有位秀才弟子，名叫神秀。他把自己的心境，悄悄寫在牆上，希望師父能看到：

「身是菩提樹，
心如明鏡台。
時時勤拂拭，
莫使惹塵埃。」

弘忍禪師看了，喃喃說道：「如此下去，再進一步即可悟道。」這就是說，神秀只差一步，就可以達到心與明鏡台分開來的悟境。



◆一月二十九日

一家人對甫出生赤子都百看不厭，這是什麼道理呢？我們都知道，夫妻吵架的時候，小寶寶只要呵呵一笑，就能掃淨心中的煩憂。清純無邪的心，是何等美好！

「赤肉團上，
　有一無位眞人。」

在這鮮紅血液流動的肉體中，有一無位階的眞人。那就是具有佛心的自性。進一步地說，眞人就是佛性，就是本來面目。

使那無位階的至善佛性蒙污的是，計較利害得失的卑劣的心。我們必須體悟到，汲汲於功利的心，使眞人蒙上了污垢。

生活中，要具有豁達放曠、清純無邪的佛心，才稱得上人生。



◆一月三十日

金剛經

再怎麼作學問，倘不能徹底吸收，融會貫通，書等於是白讀了。

與臨濟禪師齊名的德山禪師，年輕的時候，以學僧而言，乃《金剛經》第一人，無出其右者。南方禪風很盛，有「即心即佛」的說法。德山很不以爲然，便挑著《金剛經青龍疏抄》這部注釋書，邁向南方。

路上遇一老媼在賣餅，便坐了下來，向老媼買點心吃。老媼問：

「和尚，你那擔子裏面裝的是什麼啊？」

「金剛經青龍疏抄。」

德山答道。於是，老媼便單刀直入地問：

「《金剛經》上說：『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』不知道你要點的是什麼心？」

德山一時啞口無言，答不出來。禪，超越了紙墨文字。



五燈會元續略

◆ **一月三十一日**

一到夏天就嫌熱，到了冬天又嫌冷。

人總是任意判斷善惡良窳，而以時喜時憂的心情度人生。春天颳起的狂風，掃盡了冬日裏的枯枝枯葉，讓樹木迸出了新芽。若非大自然的作爲，何來如此美妙的大掃除？

炎炎夏日裡，當稻子抽穗而結實時，倘使陽光沒有一粒粒地注入能量，又怎麼會有大豐收？

要把隨意評斷的妄念俱截斷，才有幸福可言。

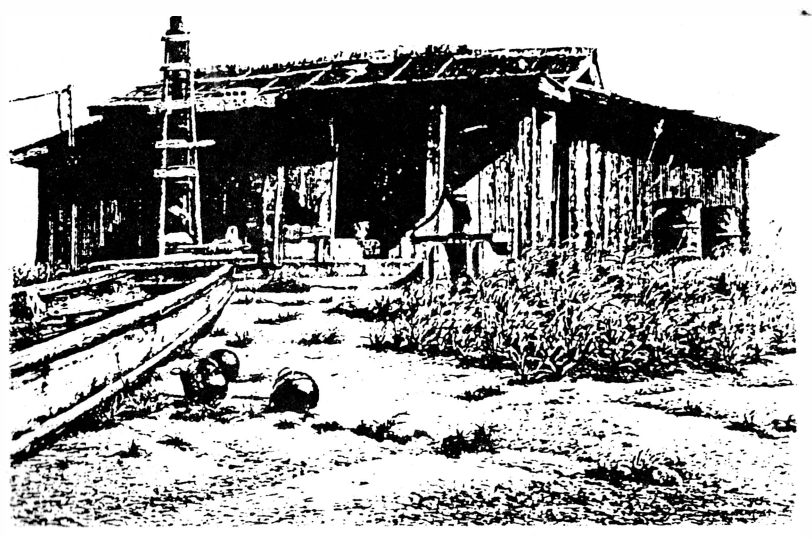
「**兩頭共坐斷，**

八面起清風。」

把自我中心的無謂妄念坐斷。如此一來，四面八方便微微吹起清淨的和風，令人心曠神怡。

要勤下滌潔心靈塵埃的工夫，才能擁有美好的人生。

二月如月





◆二月一日

人的心並非總是清澄明澈的。

回首前塵，人有時爲了點小事，耿耿於懷，而不斷攻擊同僚。明治維新居功甚偉的勝海舟，被封爲伯爵，當他以元老身分指導政府要員時，福澤諭吉突然發表《瘦我慢（逞強）之說》，其中有云：

「江戶開城乃勝之謀略。

縱使江戶化爲火海，亦應與薩長（兩藩）一戰。」

擁護勝海舟的一班人，皆要求大力反駁，但勝海舟卻一言不發。只說：

「行藏在我，毀譽操之別人，與我無關。」

意思是說，一個人的行爲，應由自己負責，別人怎麼說，不必在意。又說：「只要心如明鏡止水，清澄明澈，無論碰上何事，皆無足掛慮。」絲毫不爲所動。若非以禪鍾鍊，何能有此胸襟。

喫茶去

◆二月二日

五燈會元



心如晴空萬里，對任何人都毫無差別，如能做到如此地步，誠屬難能可貴。

趙州禪師這個人，毫無半點差別心。有一次，一僧來訪。趙州問他：

「以前來過這裏嗎？」

「來過。」

「喫茶去。」

又有一次，另一僧來訪。趙州仍問：

「以前來過這裏嗎？」

「未曾來過。」

「喫茶去。」

由心如晴空萬里看來，人人平等。對來過與未曾來過的僧人，趙州一律以「喫茶去」相對待。人生短暫，沒什麼好計較的。

枯木裏龍吟

碧巖錄

禪

◆二月三日

乾枯的大樹，一經強風吹打，便咻咻作響。以爲死了的巨木，發出嘯吟而復甦。天地間的萬物，都像這樣，體內蘊有大自然的佛心，而克盡厥職。

一僧問：「如何是道？」

香嚴禪師答道：

「枯木裏龍吟，

髑髏裏眼睛。」

人生當中，有些事物乍見之下，疑是一無是處，然而那些事物一旦因緣際會，便能起死回生，化靜爲動。

森羅萬象，存乎一心，心念一轉，眼前的風光，旋爲之一變。誰都認爲毫無用處的枯木和髑髏，如與自性渾然一體來看時，便會覺得彌足珍貴。

人生的幸福，存乎一心。

空手還鄉

永平廣錄

◆二月四日

出國旅行時，總會帶一大堆禮物回來。

而相識的人也會成群而來，分享禮物。

道元禪師二十四歲時渡海入宋，參天龍山如淨禪師，學得「身心脫落」後，回到日本。回國後，人們聞聲而至，希望分得禮物。道元禪師說道：

「山僧所經叢林（禪林）不多，只等閒會（見）天童先師，當下認得眼橫鼻直，不受人瞞。便空手還鄉。所以一毫無佛法。」

有心人聽了，深受感動，爲他那無障無礙的心所吸引。他未炫示經卷，亦不賣弄學問，只淡然宣稱自己一無所有。

有的只是，只管打坐和身心脫落。

人總是刻意打扮，以便顯得與衆不同。只有摒絕這種欲念，方能成爲眞人。

弄花香滿衣

全唐詩

◆二月五日

一般以爲先有自己，才有他物。這是不對的。禪道的精神乃在自他合一。把自己與他物區別開來，就表示自己修行不夠。

于良史作了〈青山夜月〉這首詩，把握到對象與自己的一體化：

「掬水月在手，
弄花香滿衣。」

這詩句也見於《虛堂錄》，可見它恰切表現出禪的悟境。

當雙手掬起澗水時，皓皓明月便倒映在手上水中。若把水視爲自己，則自己與明月渾然一體。自己與水、月之間毫無區別。

而當來到曠野，撫弄著花時，花與自己一體，衣衫沾滿香氣，自己與花便沒有區別。

若使自他對立來看待事物，就無法進入禪境了。

諸惡莫作 衆善奉行

禪

七佛通戒偈

◆二月六日

人人都知道要多做善事，而不可做壞事。

然而，能無所罣礙而付諸實行的人，卻少之又少。

白樂天（白居易）自號香山居士，一心皈依佛門。當他出任杭州刺史時，曾向道林禪師請教佛法：

「如何是佛法大意？」

道林禪師從容地答道：

「諸惡莫作，衆善奉行。」

他講得實在太簡單了，白樂天聽了，楞了一楞。於是，禪師又說：

「這話說來容易，眞要實行，連八十老翁也不易做到。」

聽了此語，白樂天方才大悟。

有些事情說來容易，眞要去做，卻又難以做到。

安禪不必須山水

碧巖錄

禪

◆二月七日

夏日到陰涼處打坐，冬天往溫暖處讀經。生活上懷此想法的人，不會有什麼成就。倘一心繫於寒暑此類情事，便無法確實做到只管打坐了。

日本戰國安土時代武將——武田勝賴在天目山切腹自盡，武田滅亡。織田信長欲召請快川紹喜禪師，禪師不肯，聚門下衆僧閉居惠林寺。信長大怒，把快川和尚以下百餘僧衆逐入山門，堆起柴薪，縱火焚燒。

快川和尚令僧衆各作遺偈念給他聽，他自己也作了如下一偈：

「安禪不必須山水，
滅却心頭火自涼。」

他泰然自若葬身火中，化爲一縷輕煙。

修行時，不必揀擇場所。當下置身處就是道場。

清風明月

碧巖錄

◆二月八日

一晴如洗，明月當空，當銀色的月光灑落在芒穗上時，和風徐徐吹來，令人彷彿置身於另一個天地中。

天地宇宙乃佛祖之意。

這曼妙的「清風明月」，人們並未留意，卻在博奕和酒肆中，把全付精力浪擲在無實無據的市井傳說上。眞是可惜。

佛祖之意，此刻就展現在天地之間，可是我們卻不具領悟的能力。

美好的人生在聲聲呼喚。天地間充滿佛祖之意。人因爲缺少一份眞心，即使看了，也看不到實相。

只要使心與清風明月渾然一體，禪的精神便呈現在眼前。具有無障無礙的心，就是佛法的第一要諦。

遠山無限碧層層

碧巖錄

禪

◆**二月九日**

日暮時分，遠山碧綠，層巒疊嶂，無限綿亙。

人心的計較拘執，顯得多麼微不足道，令人感到汗顏。山嵐水色時刻都在變化著，彷彿是佛祖在談說無常之理。

人生何等美好！

倘能領會這大自然的夕照。就是佛祖談說的正法眼藏，人生就不會遭到挫折了。人應拋卻一切妄念拘執，而同大自然打成一片。

古寺的鐘聲，遠遠傳來。那敲鐘的人，不就是自己麼？自己是鐘，鐘即自己，不再有分別心。這樣，自己也融入了空寂的夕照中，而與鐘聲渾然一體。

此刻心如虛寂，遠山無限碧層層。

邪惡的心機，沒有浮現的餘地。人因接觸佛法，而得享山嵐水色與自己一體的喜悅與妙趣，令人渾然忘卻時光的流逝。人生多美好！

悟後十方空

禪

從容錄

◆二月十日

萬事莫如做人難。

剛拋卻了一個欲望，另一新的欲望旋又接踵而至。

即使極力克制自己，希望儘可能擁有平靜的一天，可是別人卻肆無忌憚，鞋子也不脫就踏進門來。

於是，你惱火了，想發頓脾氣。卻又兀自按捺住性子。最痛苦的事，莫過於此。做人眞難。

那麼，應如何是好呢？

「迷時三界有，
悟後十方空。」

斬斷迷執，使此心眞空。首先要截斷四處鑽營、逐名求利的卑劣心根。除去貪婪的根性。

如此一來，則十方成空，人生才有光明。

放下著

五家正宗贊

祥

◆二月十一日

抛棄一切拘執。

當對別人說這句話，又反覆對自己說的時候，肩膀上正扛著「抛棄一切拘執」這付擔子。

嚴陽尊者問趙州禪師：

「一物不將來時如何？」（心中一物不來時，可怎麼辦？）

趙州禪師只答道：

「放下著！」（把無一物這個東西拋下吧！）

看似小小的拘執，倘若事關本質，則將演變爲整體的拘執。

人如拘囿於某物，則動彈不得，苦不堪言。只有心無一物，抛卻一切，才能獲得喜悅。

倘能泯絕拘執，使心眞空，才能妙有。



◆二月十二日

傳燈錄

人在做一事的時候，心裏總會盤算著是否能從中得到好處。而傾向於可能有利的一方。

南朝梁武帝締造了佛教國家，深受百姓景仰。

當時，達摩遠從印度渡海西來後，即晉見武帝。武帝自詡採行的佛教政策如何的了不起，希望達摩能大加褒揚。武帝問：

「朕即位以來，造寺寫經度僧不可勝紀，有何功德？」

達摩只說：

「並無功德！」

武帝愕然楞住，啞口無言。

達摩對政治家的卑陋，給予當頭棒喝。他識破了武帝利用佛教爲工具以期獲得功德的心思。

佛道上並無功德。



古語

◆二月十三日

人須經常保持精神煥發，朝氣蓬勃。

同目光炯炯有神的人見面時，不由令人覺得羨慕。

舉頭瞧那古老的松樹。

千年當中，它悠然聳入雲霄，伸展著美麗的枝椏。歷經千載歲月，始終青翠嫩綠，生氣盎然。此謂之「松樹千年翠」。

人也一樣，一旦參禪，而心中毫無妄念時，便同老松樹一樣，歷經千年而依舊不衰，年年復甦而萌發出翠綠的新葉。

不拘囿於無心的無心，超越無心的無心——如能達到如此境地，禪將再度充滿活力。

人可以擁有千年翠，也可以擁有萬年翠，此事完全存乎一心。

所以說，人生是美好的。



◆二月十四日

碧巖錄

有些人「我」字老掛在嘴邊，好像沒有他，什麼事都做不成。

這種人對自己的所作所爲大肆渲染，以顯出他的偉大來。自命不凡的人，將會發現到自己極爲渺小。

禪逐去這個「小我」。

白隱禪師年輕的時候，也是滿口「我怎樣……我如何……」一直在自我吹噓，他就是禪的天才。正受老人把年輕氣盛、妄自尊大的白隱，從庵的走廊一脚踢下去，讓他能徹底地棄絕虛妄的心理。

眞正的禪人不願留下自己存在的跡痕，從容地離開人間。白隱禪師親炙正受老人的教誨，了解到眞正禪人應有的態度，這才大悟。

皚皚白雪噗地一聲落在熊熊爐火上，然後，什麼都沒有留下來。

但願人生如同「紅爐上一點雪」。

古松談般若

◆二月十五日　　人天眼目

鎮日打坐參禪，耳際不時響起松籟。拂過樹梢的清風，訴說著人生的無常。兀自坐在此山中，可以感受到生命的喜悅。

在都市的高樓大廈中，聽不到松濤。所以，心理便失去了平衡，一點小事也會引起爭吵。投入大自然的懷抱中，而感受天地的氣息時，心中的煩躁焦慮便隨之一掃而空。我們必須懂得「古松談般若」的道理。

無所拘執的心，一聽到松籟聲，便能有所頓悟。而對自己何以一直會拘執於瑣事，不由感到愧恧。

整天耽於妄想，時怒時喜，精神便會萎靡不振，了無生趣。在這樣的生活中，無法領悟到般若智慧。

首先，我們必須體認到這世上的萬物，沒有一樣是一成不變的，即使想要守住現狀，到頭來也只是一場空。



◆二月十六日

正法眼藏

一生當中，身體總會有不舒服的時候。

深夜裏，你心亂如麻，怎麼也無法恢復正常。百般設法試圖平靜下來，卻又覺得反而越弄心越煩。

你胸口窒悶，想打電話叫救護車來。

心想：這一輩子說不定就這樣完了。於是，冒出一身冷汗。

這時候，你不妨盤腿打坐，眺覽午夜的星空，以拂去內心的不安。五分鐘後，心中的煩亂便一掃而空。再過三分鐘，剛才何以會那麼不安，連自己，感到莫名其妙。「身心一如」這句話不可或忘。

禪學上不把身心分開來看。榮西禪師爲了養生，而把茶由中國引進日本。品茗可促使心靈安定，進而使身體恢復正常。

日常生活中，最好能藉由坐禪，而達到「身心一如」、諸法皆寂滅的空無境地。

百尺竿頭須進步

◆二月十七日

無門關

人格的完成，並非一蹴可及。必須不斷地下眞參實證的工夫，方能達致。的確有人自以爲禪的修行，已爬到了百尺竿頭的頂端。問題就出在這裡。止步於竿頭，便無法更上層樓。古聖先賢教導我們：在百尺竿頭上還要再進步。

長沙禪師說：

「百尺竿頭須進步，

十方世界現全身。」

這話是說：悟道要追求更高的境界；整個身心更應體現於十方世界中。人在有生之年，必須不斷努力求進步。

一旦起了懈怠之心，以前的努力便都白費了。人生這座山沒有最高峯。在爬上這座山的過程中，一股喜悅油然而生。

澗水湛如藍

碧巖錄



◆二月十八日

從山上沿著小徑一路走下，來到谿谷旁。

由谿谷仰望穹蒼，蒼翠的樹木掩映，彷彿置身於碧綠的寶蓋底下。令人不忍濯足的澗水，冰涼明澈，十分清淨。

發現旁邊有塊巨巖，便爬到上面去。突然想要坐禪，於是坐上個把鐘頭。

四周景色，恰似《碧巖錄》中的這首詩偈：

「山花開似錦，
澗水湛如藍。」

習習涼風，從巨巖上徐徐拂過。這一瞬間，令人感悟到此一絕景就是佛祖的心。

山花指的可能就是早春怒放的梅花和桃花，令人想起了陽明山上的繁花似錦。但願人生美如山水佳景。

萬法歸一

碧巖錄



◆二月十九日

一切的存在，追根究柢，可歸於絕對的「一」。

禪由此出發。

那麼，這如何應用到現實生活中呢？

一僧參趙州禪師。僧問：

「萬法歸一，一歸何所？」

在靜寂中，趙州禪師喃喃答道：

「老僧在青州作得一領布衫重七斤。」

那僧聽了，不解其意，頻頻搖頭。

禪不是從道理或問答中可以領悟得到的。只有落實在日常生活中，禪才具有生命。

拋開大道理，以沒有拘束的方式來表現「現境」，才能了解禪的精神。可以說，無阻無礙的日常生活就是禪。

獨坐大雄峰

禪

碧巖錄

◆二月二十日

上下班時，坐在公車上，一想起百丈禪師的「獨坐大雄峯」這句詩偈，內心便升起一股暖意。無論置身何處，只要想起這個意境而坐禪，便能接近百丈禪師了。

一僧問百丈禪師：

「如何是奇特事？」（譯按：奇特事一語在這裏指的是禪的精神）

百丈禪師只答道：

「獨坐大雄峯。」

那僧豁然頓悟，禮拜而去。

奇特事不離百丈禪師。而百丈禪師也不是要有特別心，才會有奇特事。

當下是處，如此坐在大雄峯上，就是奇特事。

人往往冀求奇特事。這是好事，但佛不向心中作而向外求，則是錯誤的。當下是處即道場。

麻三斤

無門關

◆二月二十一日

平日不須學禪，只有禮拜天才要學禪，這種想法是不對的。星期假日的禪是禪，日常生活也是禪，並沒什麼差別。

一僧問洞山禪師：

「如何是佛？」

洞山禪師簡單地答道：

「麻三斤。」

洞山禪師住在湖北襄州，那裏以產麻著稱。在極平凡的生活中，「麻三斤」是很自然的一句話。那僧聽了，茫然不解其意，就這樣走了。

如非富於感性的人，則無法領悟禪。腦筋好壞是另一回事，只要心志堅定，又肯努力修行，即能體會出「麻三斤」一語的含義。

出於無心，不加思索，脫口而出的語句中，含有禪理。



◆二月二十二日

無門關

世尊的教義稱爲正法，佛道中人一直在學習正法。學會了正法，人生即可增輝，而得以解脫痛苦。人生當中，有生、老、病、死四種苦。對這四種苦，應如何是好？

爲了解決這個問題，世尊修習諸種禪定，更在菩提樹下敷草結跏趺坐，而成道。日本的道元禪師亦窮畢生之力，撰成《正法眼藏》。這是禪學登峯造極的鉅著。這部著作中，處處流露出世尊的無上正法，且又涵容著如眼般朗照一切事物核心的精神。

人生沒有什麼原理。

我們可以隨己意而生活。然而，沒有人能夠避免生老病死。對於這無法避免的情事，倘若信以爲唯獨自己能夠避免，便會產生苦惱。

《正法眼藏》正是人生的禪音書。其中充滿著禪的精神。

寒雲抱幽石

槐安國語

禪

◆二月二十三日

冬日裡獨自登上杳無人跡的山峯，但見寒雲低垂，籠罩著巨巖。

於是兀自獨坐，聆聽天地宇宙的脈動。這時，大宇宙的音籟，幻化爲佛祖的聲音，向你傳來。

皎潔的明月，將銀光灑落在鋪霜的大地，如鏡般映著悄無聲息的池塘。

使自己的心靈與之渾然合一，心神頓時平靜下來。在心底裏咀嚼玩味著這詩偈：

「寒雲抱幽石，

霜月照清池。」

於是，心靜如水，胸無塵念，而與天地宇宙渾然一體。這一瞬間就是禪心。

在熙熙攘攘的人生當中，有了這一瞬間的感動，才稱得上活著。以禪心觀照人生，人生將益增光明。

青山元不動

五燈會元

◆二月二十四日

每天清晨，我都會仰望前面的一座高山。

有時，它紫氣氤氳，聳入雲霄，使我們的心歸於清淨。有時，則白雲繚繞，凝然屹立，而以女性般的溫柔，撫慰著我們的心靈。

高山的本質絲毫未變。它只是隨著我們的心境而不時在變動。

「青山元不動，

白雲自去來。」

日暮時分，晚霞染紅了高山。當白雲飄動時，遠方傳來陣陣歌聲。千變萬化的高山，令人百看不厭。

人生也一樣富於變化。不論環境如何變遷，都要無阻無礙，順乎自然，心中常保放曠豁達。應把人生的本質看做是一切皆空，而追求優游自在的生活。



漢書

◆二月二十五日

巍巍高山，屹立雄峙，氣象萬千。

極目望去，銀光閃閃的雪山雄姿，奪人心魄，令人心醉神馳。

當我們登上一座人跡罕至、寒氣逼人的高山時，那雄渾壯闊的大自然，更令我們呆然佇立，驚嘆不已。

中國名山甚多，河南的嵩山即爲其中之一。漢武帝在元封元年（西元前一一〇年）正月登嵩山，祈求國泰民安。臣民列隊歡迎，齊聲高呼萬歲，一時群山響應。

那聲音在山中迴蕩，傳來萬歲、萬歲、萬萬歲的回聲，而與本來無心的臣民呼聲應和，這豈不就是「山呼萬歲聲」！

無論如何，山巒雄偉，質樸無華。當我們走進深山時，心胸旋爲之一暢，宛如投入了佛祖的懷抱。眞是不可思議。

動中工夫勝靜中百千億倍

祥

白隱語錄

◆二月二十六日

在深山幽谷中獨自靜坐。

如此一來，要參悟禪機，並非難事。然而，雖然置身於幽邃的谿谷中，倘使心有妄念，只求攀附權勢，到頭來只是一場空。

白隱點破了這一點。

他認爲無阻無礙、優游自在的活動，最爲可貴。

他說：「動中工夫勝靜中百千億倍。」

這話基於他親自的體驗，意思是：優游自在活動中的工夫，遠勝於冥然枯坐的工夫。

生活在現代，倘不明白「靜中有動，動中有靜」的道理，便難以掌握時代的潮流。

工夫在於動中，在於全力以赴、自由無礙的活動中。

要知道，蒙在被窩裏沉思，根本無法產生出震撼人生的工夫。

菩提本無樹

禪

六祖壇經

◆二月二十七日

本來，世上的萬物一切皆空，所以原就是空無一物。強詞奪理，硬說有物，便會產生迷惑。

五祖弘忍禪師令衆弟子各寫一偈，以便從中選出一位嗣法人。神秀寫了一偈，貼在牆上。弘忍禪師看了，覺得相當不錯，只是還差一步。

當時，目不識丁，負責碓米工作的慧能，從一僧的口中聽到神秀所作的詩偈。到了半夜，他也口誦了一偈，請一位識字的小和尚幫他寫下來，悄悄貼在牆上：

「菩提本無樹，明鏡亦非台。
本來無一物，何處惹塵埃。」

弘忍禪師看了此偈，立刻走入禪房，暗中喚來慧能，傳法給他。慧能得到衣鉢後，連夜離開黃梅山。寺中七百門人，無人發現此事。



◆二月二十八日

臨濟錄

有位擔任教職的朋友來信說：「(他)執教鞭凡四十年，平安無事，未犯大過，而得以圓滿退休。」辛苦了！四十年平安無事，眞是難能可貴，不由得合掌替他慶幸。

不過，禪所謂的無事，與俗云的無事，意思完全不同。

《臨濟錄》中有句話值得注意：

「求心歇處，即無事。」

禪本來旨在認識自心的佛性(自性，內在的眞我)。然而，我們卻苦苦向外探求。於是，萌生了逐名求利等無數欲望。心只要轉向外境，便無法悟得禪理。

當心由外轉向內而認識「自性」時，便是「無事」了。

富於禪道精神的人，就是至高無上的貴人。



◆二月二十九日

維摩經

人在一生當中，應下工夫努力修行，使心正直。即使功成名就，倘若心不正直，一切都是枉然。

印度的維摩居士心地樸直，深受人們所敬仰。

有一次，他剛要進入毘耶離城時，碰巧與正要離開此城的光嚴童子不期而遇。光嚴童子嫌城內囂鬧吵雜，想找一個安靜的地方修行。便問：

「維摩居士，你從哪裏來？」

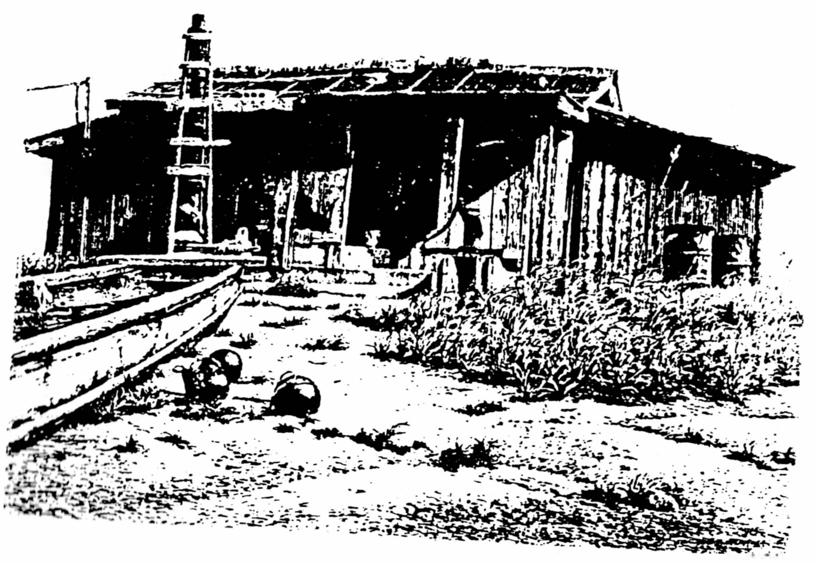
「從道場來。」居士面露笑容答道。

「那正好。請告訴我道場在什麼地方。」

「直心是道場。」

光嚴童子聽了，恍然大悟。人不論置身何處，都要在直心（平常心）中去修行歷練。一旦心有偏執，道場在什麼地方，又有何不同。

三月弥生





東坡禪喜集



一到三月，大地便生機盎然。

枝椏看似乾枯了的樹木，俄然一齊迸出新芽。花蕾也一天鼓似一天，而終於綻放出柔美的花朵。

最美好的事，莫過於如實地觀賞大自然。

蘇東坡身爲禪門居士，具有洞察眞相的慧眼。他寫道：

「柳綠花紅眞面目。」

這個句子寫得最眞實。柳樹迸出新綠，而隨風搖曳。花朵染成紅色，而無心綻放。

當把自己幻化爲柳、花時，眞實的道場便成一股清流，從中流過。

人如果不去瀏覽眼前的柳樹，便會感到寂寞，倘未能陶醉於脚下的花朵，人生便得不到喜悅。



◆三月二日

五燈會元

外出旅行，投宿歇脚，在茶屋中品茗。壁龕上懸有一幅掛軸，只寫了個「夢」字，這出自澤庵禪師的手筆，令人緬懷他的精神。飲下女主人奉上的一杯香茶後，心神為之一暢，又邁開脚步，踏上旅途。一杯茶中含有眞心，令人倍感溫馨。

五代時，投子禪師聚弟子於稽山，潛心修持。門下有一年輕僧人，單名叫章。一天，他砍柴回來，汗流浹背，投子禪師斟茶給他，同時說道：

「森羅萬象，都在這裏。」

章突然把茶潑掉，喝道：

「森羅萬象，在什麼處？」

投子禪師心平氣和地喃喃說道：

「可惜一杯茶。」

人生當中，應細細體味「一杯茶」中的禪意。

逢茶喫茶逢飯喫飯



本朝參禪錄

◆三月三日

以平常心去面對人生。

對於厭惡、難堪及無可避免的事，倘不能以平常心處之，則不免會抱怨。再怎麼抱怨，人生依舊儼然存在。所以，人須懂得如何自處。

日本總持寺的開山和尚——瑩山禪師，曾在徹通禪師門下學道。對於老師的再三訓誨，終能自力突破，而得到印可。他在得到老師的印可時，道出這佳偈：

「逢茶喫茶，
逢飯喫飯。」

那裏無一毫妄念執著。有的只是明澄清淨，豁然的頓悟。倘能以此心度人生，將是多麼美好。

鷄曉五更鳴

禪

永平廣錄

◆三月四日

宋時，道元禪師渡海來中國，從如淨禪師那裏學得「身心脫落」後，回去日本。年輕時，渾身腐儒酸氣的道元禪師，悟道後，儼然判若兩人。滌淨了心中的塵埃。他說：

「山僧所經叢林不多，
只等閒會（見）天童先師（即如淨禪師），當下認得眼橫鼻直，不受人瞞，
便空手返鄉。
所以一毫無佛法。
朝朝日東出，夜夜月西沉。
雞曉五更鳴，三年有一閏。」

這席話，只要仔細玩味，當可了解：倘能擁有一滴不漏如實接受一切的心，即可進入身心脫落的境地。

但願我們都能以開闊的襟懷，坦然面對現實。



般若心經

◆三月五日

人皆希望青春永駐。

偏偏事與願違，歲數與年俱增，身體再怎麼保養，能逾百歲的人，也是少之又少。

世上的一切皆是空，形相不斷在變化，而至於煙消火滅。可是，人們卻拚命要予以保住。

平清盛（一一六七年任日本太政大臣）權高位重，顯赫一時，平氏一族多位居要津，所擁有的領土佔全日本幅員的大半，其族人甚至誇下了「非平氏者非人」的豪語。

享盡了榮華富貴的平氏一族，想不到在一眨眼工夫，滅於壇之浦。從全盛期到滅亡，前後不及三十年。這就是「色即是空」的明證。

如今，連平清盛的墳墓都無法辨認了。而消滅了平氏的源賴朝（鎌倉幕府的締造者），後來一族盡遭誅戮，源氏正統斷絕，無以爲嗣。這也是轉眼即逝的事。

但願我們能有般若智慧，不把幻影般的無形物視若珙璧。



◆三月六日

登上山頂，兀自坐著，仰望星月，身心彷彿雲遊太虛。俯瞰山中大湖，水平如鏡，月光灑落湖面，波光粼粼。做夢都沒想到，世界上竟有如此旖旎的風光。

道元禪師說過，禪學上所謂的「本來面目」，就在自然美本身之中。他一時有感而作了一首詩偈：

「春花秋月夏子規，
冬雪沁人冷冽冽。
波退風偃捨小舟，
夜半月色最宜人。」

生活中遠離了自然，便得不到喜悅。只有接觸清新開闊的大自然，才能捐棄成見和妄念。重要的是，要經常出去走走，投入大自然的懷抱中。

滅卻心頭火自涼

碧巖錄

◆三月七日

人多半獨斷獨行。

天氣熱了起來，就嫌熱而要到涼快的地方去；一旦冷了起來，又嫌冷而想到溫暖的地方去。人常以自我爲中心，而產生一種錯覺，以爲只要有錢，任何欲望皆可獲得滿足。那裏有著無窮欲望熊熊燃燒的火焰。

洞山良价禪師斬掉了欲望的根源。他說：

「寒時寒殺闍梨，

熱時熱殺闍梨。」

黃龍悟新禪師頌此公案而賦一偈：

「安禪不必須山水，

滅卻心頭火自涼。」

惠林寺的快川和尚將此偈謹記在心。人生如何，存乎一心。

施無畏

◆三月八日

觀音經

禅

人心深處，存有溫馨感人的事物。

從電視上慈善活動的節目中，看到有那麼多善心人士在做善事，令人十分感動。

有財者布施錢財給無財者，叫做財施。

有德高僧傳授佛教正法給僧人，叫做法施。

布施無畏的心，叫做施無畏。

此三者合稱三施。

人在生活中，常因一點小事，煩惱不安，而竟至於不能成眠。

在日本，有位還有一年就要退休的資深職員，只因爲人事主任在電梯中問他：「你多大年紀了？」竟想不開而自殺。其實那位人事主任只是想告訴他：「我也是明年退休。」

我們要拂去心中的陰霾，成爲布施「不動心」的人。

電光影裏斬春風

禪

佛光錄

◆三月九日

人總要有股氣勢。身心充滿禪道精神而發出的大喝，令聞者喪膽。

無學祖元禪師（一二七九年避亂日本，在鎌倉建圓覺寺，謚號佛光禪師）在中國台州的眞如寺當住持時，適逢元兵大舉南下，於元兵鐵蹄的蹂躪下，不得不遷往溫州的能仁寺。可是，這場劫難還是逃不過。元兵終於入寺，眼看就要身首異處了，這時候，禪師凜然不可侵犯，以懾人的氣勢唱了一首詩偈：

「乾坤無地卓孤笻，
且喜人空法亦空。
珍重大元三尺劍，
電光影裏斬春風。」

禪師已悟透了生死，心如虛空。大元的三尺劍也許打算砍掉禪師的脖子，但那也只不過是在電光影裏斬春風罷了。這種氣勢，十分驚人。受這一喝，元兵倉皇而退。

隻手音聲

白隱語錄

◆三月十日

人越有學問，越囿於知解，而動彈不得，感到苦惱。很平常的一件事，由於給它建構了種種理論，加以虛飾雕琢，而變得繁複起來，令人無所適從。

白隱禪師超脫了常識和大道理，生活在超越分別的世界中。他說：

「兩掌相擊有音聲，
隻手有何音聲？」

意思是說：兩隻手掌，用力互相拍擊，會發出「啪」地清脆響聲。可是，未互相拍擊的隻手，又能發出什麼聲音呢？

依常識，單掌是發不出聲音的。

而禪卻超脫了常識，可以確實把握隻手的音聲，這就是禪的玄妙之處。

未曾修行的人，當然是不會懂得這個道理的。倘能懂得這個道理，則近白隱禪師矣！

念起即覺

坐禪儀



◆三月十一日

凡夫再怎麼坐禪，也無法達到無心的境地。

再怎麼努力，只要有所拘執，心就無法眞空。趺坐時，種種雜念妄念一齊湧上心頭。

一念才滅，一念又起，揮之不去。

倘若過於執意將之拂去，那就不知所爲何事，而不叫坐禪了。

道元禪師教人把一切託付佛祖而坐禪。他說：

「唯有離忘身心，

投入佛門，修行佛道，

如此去做時，方能不需用力，

不費心思，脫離生死，而成佛。」

坐禪時，須將身心及妄念執著悉皆拋卻，而把一切託付佛祖。

本來無一物

六祖壇經

◆三月十二日

先要了悟一切皆空，方能悟得本來無一物。

後來成爲六祖的慧能禪師，俗名盧能，他本來目不識丁，而在寺內碓房擔任舂米的工作。當神秀寫下「身是菩提樹，心如明鏡台」這一偈時，沒人把盧能放在眼裡。這盧能受神秀悟境的刺激而大悟，便請一年輕僧人幫他寫下這首詩偈：

「菩提本無樹，明鏡亦非台。
本來無一物，何處惹塵埃。」

做學問的人，總會咬文嚼字，堆砌辭藻。而參禪的人，一旦悟透了本來無一字，便毋須如此刻意雕琢了。

盧能一語道破了本質，而從五祖弘忍處得到了衣鉢。人如能領悟本來無一物，凡事便能泰然自若了。

啐啄同時

碧巖錄

◆三月十三日

凡事都有「機不可失」的時機。

母雞一心一意在孵蛋。小雞在蛋中逐漸成形，然後從裏面拚命的啐，企圖破殼而出。這就是啐的時機。

這時候，母雞也從殼外用喙啄，要把殼啄破。這就是啄的時機。

啐啄如不同時進行，小雞便孵不出來。

禪的修行，也同樣以「啐啄同時」爲理想。

當修行者已達啐的時機時，老師必須以啄的機鋒，由外助他開悟。

雖說「啐啄同時」，眞要確實拿準時機，並非易事。

人生當中充滿了「啐啄同時」的時機。

可是，我們卻未能把握住，而讓它輕易溜過。倘不以更認眞的態度面對人生，終將無法體味到「啐啄同時」的喜悅。



◆三月十四日

臨濟錄

人在迷、悟的關鍵時刻，如能對自己大「喝」一聲，有時能拂去心中的疑雲。

「喝」，本來源於中國的禪風中。

它始自馬祖道一禪師對百丈懷海禪師的一聲大喝：

「一喝如雷，

聞者喪。」

禪門上，老師以如此懾人的氣勢，來懾破弟子的迷執。

《臨濟錄》中也有「喝」的情景：

「僧問：『如何是佛法大意？』師便喝。」

以一喝來表現出不可言宣且微妙的心理機制。

禪師從旁觀察，當弟子已達開悟的時機時，便高聲加以一喝，使其心機一轉，而助其開悟。

禪師眞是可敬。

谿聲便是廣長舌

蘇東坡

◆**三月十五日**

在知了齊鳴的夏日，（日本）俳句詩人松尾芭蕉在旅次參謁山寺，有感而作了一首詩，其中寫道：「山寺啊，蟬聲滲入了巖石。」這詩句表達出禪的精神。蟬聲與詩人的心豈不是渾然合一！可見參禪的芭蕉有很高的悟境。

蘇東坡也是以詩人的身分參禪，而到達悟境的人，所以能作出這首好詩：

「谿聲便是廣長舌，
山色豈非清淨身。
夜來八萬四千偈，
他日如何舉似人。」

在客舍中，潺潺谿流聲傳來枕畔。心在禪境，凝神諦聽。這時候，谿流聲便逐漸與自己渾然一體了。谿聲就是佛祖的說法。它使人明心見性，而與佛祖一如。

見色明心

◆三月十六日

葛藤集



人都執著於有形之物。

日本的歌人兼作家鴨長明（一二〇四年生，法名蓮胤），住在京都，目睹了平清盛（見「色即是空」）等人的爭權奪利。一些趨炎附勢的人，造屋於京都，獻上財物，冀能投入平家一門，以分一杯羹。這種可憐的情景，落入了他的眼簾，於是寫道：

「人皆在愚中營生，
於危如累卵的京中造屋，
耗費錢財，自尋煩惱，
小心侍候，了無生趣。」

京都的情景，由有心人看來，皆是有形物（色）。這些歌人從中悟透了佛祖的無常。

拘執於有形物，便無法顯現眞我。願能委身於大自然。

生死即涅槃

禪

正法眼藏

◆三月十七日

人在活著的時候見眞章。

有些人希望死後能往生極樂，這是他的自由。可是，沒有人能證明他可以往生極樂，這是什麼道理呢？

孟加拉有位佛教高僧造訪日本，想必是心襲熱浪襲人的祖國，有感而發：「我雖未曾往生極樂，不過我想，日本目前和平的樣貌，可能是最接近極樂了。」

人生的確充滿煩惱。能證悟煩惱即菩提，就是涅槃。道元禪師悟透了生死即涅槃。他說：

「不僅此也，
更須覺了生死即涅槃。」

生活中沾上煩惱，而努力去接觸佛祖的教義，此事本身就是涅槃。對凡夫而言，涅槃乃是無上的幸福。

不立文字



◆三月十八日

無門關

禪不執著於文字。更且獨立於文字之外。

從文字上下工夫，不能悟道。要超越經典和老師，專注於實際的只管打坐，才能憑己力悟得禪理。

禪有四大支柱：

「不立文字，
教外別傳，
直指人心，
見性成佛。」

禪在超脫道理處。

在認識眞我而又忘卻眞我處。

禪宗的主要法門在於返觀內照，明心見性。

一刀兩斷

碧巖錄

禪

◆三月十九日

人往往固執己見。

固執己見的人，會找出種種理由，來支持自己的論點。而不得不令人佩服他居然能提出那麼多理由。

關於腦死的問題，目前存有兩種不同的意見，迄今仍未能獲得解決。

至於器官移植，也未能在異中求同。

問題一直爭論不休。在爭論的時候，一些生命垂危的病人，如能及時接受移植，即可挽回性命，然而他們卻抱憾而終。

在這一點上，應捐棄成見，基於得救者的證言，而重新思考問題。

無論如何，在私欲衝突下，正反兩論並存，事情因而無法進展。

必須要有勇氣，「一刀兩斷」，斬除我執，朝拯救生命的方向邁進一步。

人生當中，很多時候都需要「一刀兩斷」，勇往直前。

無

無門關



◆三月二十日

禪的世界中，常出現「無」字。

這不是相對於有的無，而是超越有無的無。

一僧問趙州從諗禪師（趙州和尚）：

「狗子還有佛性也無？」

這是在問：狗是不是也有佛性？

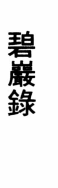
因爲世尊說過一切衆生皆有佛性，所以那僧才有此一問。

「州曰：『無』。」

這「無」字，不是那僧所問有無的層次。而是遠超有無相對層次的「無」。

禪，存在於超越相對世界之處。

殺人刀活人劍



碧巖錄



◆三月二十一日

禪師以自由自在的方式教育弟子。

在一成不變的指導下，無法使弟子參透禪機而開悟。但也不是如字面所示，眞要把弟子給殺了。

《碧巖錄》上有云：

「便——

須以自由自在，

展啐啄機，

用殺活劍。」

「殺人刀」是表示：以完全否定學禪者思量分別的方式進行指導。「活人劍」則表示：以任由學禪者自行下工夫的方式，從旁加以指導。

禪師不時展開「活」「殺」自在的指導。



主人公

無門關

◆三月二十二日

我們是否眞正是自己的主人，大有疑問。

我們在乎別人的一點點批評，或因受人蒙蔽，而一直耿耿於懷。這樣，自己的主人便換成了別人，眞正的自己反而迷失了。

瑞巖和尚每日自喚「主人公」，然後又自應。從不間斷地在喚醒眞我：

「惺惺著（清醒著嗎）？」

「喏（是的）！」

「他時異日（從今以後），莫受人瞞（不要受人蒙蔽）。」

「喏！」

人最重要的是，要有眞正的主體性。

慈眼視衆生

◆三月二十三日

法華經

人總是透過自己利害得失的有色眼鏡，來觀看事物，並妄加評斷。那裏有分別心在起作用，連自己都覺得可恥。

《法華經》中〈觀音普門品〉這一篇的末尾，說明觀世音菩薩的心法，勸人拿掉那利害得失的可恥眼鏡，要以視衆生一般的慈眼去看一切事物：

「一切具功德，
慈眼視衆生，
福聚海無量，
是故應頂禮。」

觀世音菩薩具一切功德，以大慈悲的心眼，溫馨地觀照芸芸衆生。祂所賜予的功德，恰似大海般浩瀚無量。

但願人們也能夠以大慈悲開闊的胸襟，去看待一切事物。



法華經

◆三月二十四日

福德圓滿的人，自會有一堆人聚在他的周圍，而形成一個祥和的圈子。聚會時，可以看到那一類型的人，即使默不作聲，也會有人趨前跟他打招呼。而一味圖謀私利的人，則沒有人理會，只好主動走到有權勢者的身邊去，顯出一付卑瑣的樣子。

「福聚海無量」這個句子，有不少書法名家寫在掛軸上。定定觀賞著這些墨跡，心胸便會曠達起來。

也有人寫作「福壽海無量」。眞是膾炙人口的名句。《法華經》中〈觀音普門品〉中的這個詞語，優美有力，充滿功德。

我們要像觀世音菩薩那樣，累積福德，使其如大海般浩瀚無量。縱使無法達到那種境界，也要努力爲之，能懷有如此心願的人，與虛度此生的人，兩者之間有天壤之別。

做人須正直。福德圓滿的人自會有人願意追隨。

花依愛惜散

正宗贊

◆三月二十五日

人總是妄自評斷。

櫻花怒放時，人們便呼朋引類，在花下觥籌交錯，且飲且歌，縱情享樂，不數日，花謝了，飄落一地，便又嘆道：「花的生命何其短暫！」花開花落，由花看，那裏毫無計較。有的只是順乎自然的生活方式。

「花依愛惜散，

花逐忌嫌生。」

不只是花，草也是一樣。雜草芟除了，旋又冒了出來，而令人感到厭惡。可是，由草的立場看，自己的生命力廣佈大地，此一作爲，乃是順乎自然的生活方式。

對於一切事物，人們都企圖任隨己意妄下評斷。那種分別心和判斷力，係以自我爲中心，這是不對的。要站在花草的處境上替它們設想。

野老拈花萬國春

禪

臨濟錄

◆三月二十六日

獨自坐在松樹林，沉醉在星光下的大自然中。

銀色的月光，從古松的枝椏間灑落，周遭呈現出能樂舞台般的幽玄氣氛。

《臨濟錄》中有如下這首詩偈：

「寒松一色千年別，

野老拈花萬國春。」

銀色月光下，兀自聳立的古松，歷經千年歲月，仍然不衰，依舊吐出嫩綠的新葉，恣意地伸展著枝椏。它在啓示我們：人生應以這種態度處之。

在寧靜淡泊的生活中，歷盡滄桑的一老人，在千年古松下，拈花享受生機盎然的春意。

我們每天都在水泥叢林中討生活，東奔西跑，不得清閒。所以，工作之餘，也應有獨坐原野、仰望古松及拈花撫弄的閒情逸緻。

自未得度先度他

正法眼藏



◆三月二十七日

人凡事總以自己爲優先。想要先救助自己，想要先取得利益，想要先把自己渡到彼岸。爲了要讓自己能先走一步，而推開別人，踢開別人，踩踏別人。道元禪師訓示我們：倘不截斷這妄執，內心即不得平安。他說：

「唯行好事，

爲人做易事，不思留我名，

眞實無所得，

做利生之事。

即，離吾我乃第一用心也。」

心中須毫不冀求私利，把衆生之利擺在第一優先，而懷著「自未得度先度他」的精神。倘能一心爲他人謀利益，則人生將會過得充實，而無所拘執了。



碧巖錄

◆三月二十八日

病人的話題，總是環繞著病苦打轉。有人說他「咳了兩個月，還未見好轉，眞要命！」有人說他「腰痛了一年，要天天上醫院。」有錢人的話題，則主要是賺錢的樂趣。有的人眉飛色舞到處宣揚他「買的股票飆漲，賺了一筆。」有的則揚揚得意地說他「買的紀念金幣漲了好幾倍，撈了一票。」

禪學上，對這種苦樂一律予以拒斥。所謂「好事不如無」。因爲，我們都知道，不論好事或壞事，全都出於私欲。重要的是，要淡然處之，不可爲其所囿。

良寬禪師說：「死時死可矣。」在臨終前的痛苦中悟證：「見裏見表散紅葉」，而遷化。人無論碰到好事或壞事，都不可有拘執心。

坐水月道場

洞山雲月錄

祥

◆三月二十九日

我們的心，往往被種種妄想所擺佈。

儘管服膺「精誠所至，金石為開」的哲理，可是到了可以邁開大步，勇往直前的時候，卻又冥頑執著，而趑趄不前。

月亮倒映水面。水清見底，並不混濁。

月亮縱使消逝，水亦不起波紋，不為所動。

將心比作水，則妄想便是月了。妄想再怎麼映在水面，水依然清澄如故。

安穩地坐在這樣的禪境中。

聽到再好的消息，發生再重大的事件，心靈也都要像那水月道場，絲毫不受牽動。

如何修持才能「坐水月道場」，儘管不得而知，然而我們在有生之年，必須不斷地向這個目標挑戰。

一心努力修行，想像著自己泰然自若打坐的樣子，一股喜悅油然而生。

第五橋邊二十年

◆三月三十日

一休偈

人好炫耀功勞，賣弄學問，而自鳴得意，沾沾自喜。禪說：這是何等膚淺！

日本的大燈國師（宗峰妙超）二十六歲時，即徹悟而取得了印可。他的老師大應國師（南浦紹明）稱讚他：「汝天之驕子。」臨別前，又諄諄囑咐：「今後二十年，莫爲人知，進入深山，潛心修行，方能成大器。」

大燈國師恪遵師命，埋名隱姓，混跡京都五條橋下叫化群中，凡二十年，刻苦修行，未被識破。此事，一休禪師給予很高的評價：

「挑起大燈一天輝，
競鸞與譽法堂前。
風餐水宿無人記，
第五橋邊二十年。」

人倘能如此返觀自性，體認眞我，泯絕小我，即可優游自在走遍天下。

白雲深處掩柴扉

大智禪師偈頌

◆三月三十一日

遠離紅塵在杳無人煙處蓋一小庵，打坐參禪。

大智禪師接受了菊池武重（日本南北朝時代的武將）的虔誠皈依後，在白雲深處蓋了一小庵，終生在此，未離寸步，潛心坐禪，從未間斷。他作了一偈：

「**截斷人間是與非，**
白雲深處掩柴扉。」

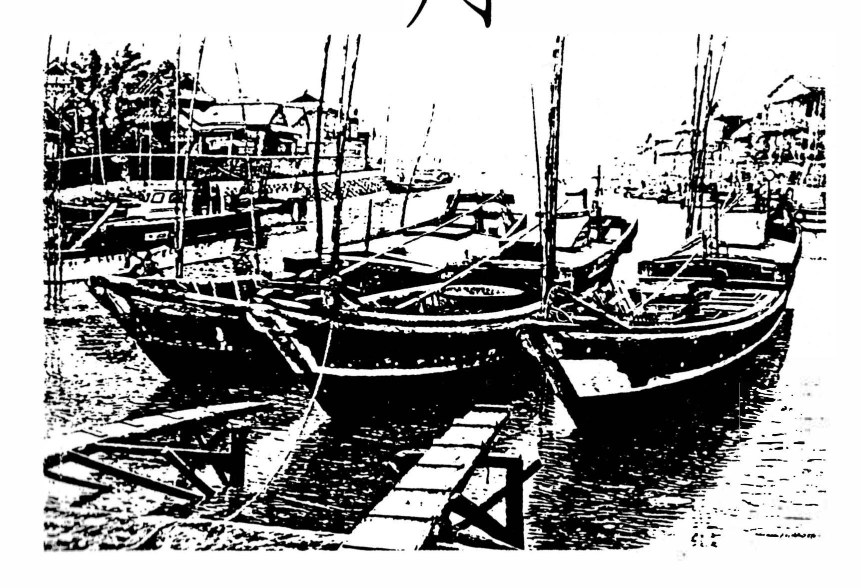
要依照此偈去度人生，實非易事。

雖說在遠離紅塵處蓋一小庵，但要做到心在白雲深處，卻極爲困難。

人往往輕易下判斷，說這個好，那個不好。總是以自我爲中心，爲一己之利而妄自評斷。

當一心繫於利害得失時，便無法成大事。只有超絕了那種分別心，與白雲一體，人生才會有光明。

四月卯月



平常心是道

臨濟錄

◆四月一日

人的心經常紛雜不安。

以此心理與人來往，如何能相處得好。

要心如靜水，不起波瀾。對方的事，只要不相見，便可以不加聞問。

禪宗初祖菩提達摩，在少林寺面壁九年，終日默坐，追求心靈的清淨。他認爲禪的終極境界，就是心如虛空，而又不囿於空。

那就是平常心。

臨濟和尚在《臨濟錄》中力言：

「平常心是道。」

對受私利私欲所擺佈，而心有妄念執著的人而言，要擁有不囿於空的平常心，難如登天。

但顯然要接近那種冥心虛寂的境地，心靈才能歸於淸淨。

重要的是，在日常生活中，凡事要以平常心去看待。

青苗滋春雨

便蒙類編

◆四月二日

兀自獨坐，靜靜觀賞大自然的四季變化，可以發現到一花一草皆泛漾出佛光。看到一片紅葉，不禁思索：這片紅葉是誰創造出來的？片刻之後，豁然領悟到大自然的神奇，遠非人力所能及。

「紅葉染秋霜，
青苗滋春雨。」

偶拾佳句，在大自然中體味一番，最能淨化性靈。

青苗遍地萌生，每逢春雨普降，便益增翠綠。

這神奇的力量，蘊藏於大自然之中，四野景象依季節而展現不同的風貌。人的妄自尊大和虛張聲勢，顯得渺小而微不足道，又有何意義？紅葉一片，青苗一棵，憑人力豈能造得出來？

願能渾然忘我，而與神奇的大自然打成一片。

發菩提心

永平廣錄

◆四月三日

當一個人發下宏願而全力以赴時，最爲可貴。即使下定決心，倘若一曝十寒，終將一事無成。我們必須珍惜每一刻，卯足勁兒，勇往直前，專精求進。

「然一向專求無上菩提，
精進不退，
故名曰發菩提心。」

道元禪師一向將人生的一切傾注於「身心脫落」。他認爲，起「自未得度先度他」的心志，而生活在此刻，就是發菩提心。

要一直向無上菩提的目標奮力邁去，方能精進不退。這確實難以辦到，正因爲難以辦到，才必須努力實踐。

禪只在於發菩提心之處。

百花春至為誰開

碧巖錄

◆四月四日

四月裏，鄉間百花齊放，爭奇鬥妍，於是搭車前往一遊。

但見處處繁花似錦，陣陣宜人的香氣，從車窗外飄了進來。心想：住在這馥郁花香中的村人，是多麼幸福！

懷著這樣的遐思，隨著車子的顛簸，馳騁於遍野的花香中。

「百花春至為誰開。」

四野的景色，令人想起了這雋永的詩偈，一面吟哦，一面享受這百花盛開的春日，而繼續奔向前程。

人總是喜歡計較，權衡利害得失。

花不為誰開。它只是無心開著。只是將自己完全託付給看不見的大自然的神奇力量，而無心開著。

人難道與花不同嗎？不是的。但願我們能體認花的無心，而使此心眞空。

鶯逢春暖歌聲滑

槐安國語

◆四月五日

今年黃鶯又飛來我家的院子，啁啾鳴囀。

「呵——嘰——」

這一聲，別說人造不出，連黃鶯自己也造不出。去年這個時候，也有一隻黃鶯翩然飛來，棲在同一枝頭，宛轉而鳴。那眞是無欲無心的天籟！

「鶯逢春暖歌聲滑，
人遇時平笑臉開。」

人一聽到那柔美曼妙的鶯聲，心情自會歸於平靜。因爲它向我們報知，溫暖的春天已經來臨了。

人也一樣，當心情安寧平靜的時候，自然就會展開笑顏。而別人也會受到你的感染，這樣，彼此之間就會一團和氣了。

但願我們在日常生活中，能心無拘執，臉上經常掛著微笑。

江國春風吹不起

碧巖錄

禪

◆四月六日

春日裡，和風徐徐吹來，輕撫著肌膚。春天是萬物滋生的好季節。

詩云：「江國春風吹不起」。江國一語，指的是揚子江（長江）一帶的地區。在那雨水豐沛的地方，江水溫暖，春霞輝映，氣候暖和。

一僧名叫慧超，問法眼禪師：

「如何是佛？」

法眼禪師慢條斯理地答道：

「汝是慧超。」

慧超聽了，茫然不解其意。

在江國，雖然到了春風吹拂的好季節，而還是不起風。慧超也一樣，眼看只差一步就要開悟了，卻仍然停在原步，無法突破。

欲從心外求佛的慧超，參不透「慧超就是佛」的禪機。

安眠高臥對青山

◆四月七日

五燈會元

我在人生的怒濤中打滾，馬齒徒增，已垂垂老矣！

搞事業，與人打交道。有所成就，在社會上也多少有點知名度了。一生東奔西跑，努力奮鬥。當冷靜下來思考人生的眞諦時，才覺得無事的一日最可貴。

「老倒疏慵無事日，
安眠高臥對青山。」

隨著年事日高，而明白「無事日」的可貴。

高枕安眠。

醒來時，翠綠的山巒，呈現在眼前。

人生當中，再沒有比這更令人心安的了。

人逐名求利，眷戀一切，過著庸俗的生活。必須棄絕那種卑劣的根性，以優游自在的心情，「安眠高臥對青山」。

八面玲瓏

◆四月八日

碧巖錄



以自己的一切去就佛。把自己投入佛祖的懷抱中。在那裏，毫不顯露自我。

心如虛空，澹泞無礙，人生將變得海闊天空。生活當中，必須拋棄一切妄念執著。

「若是明眼人，
照天照地，底有手脚，
直下八面玲瓏。」

心中有私欲的人，覺得人生是痛苦的。人生無法盡隨人意，所以會不斷感到痛苦。

要拋棄私欲。

要斷滅我執。

把自己託付佛祖。那裏毫無痛苦。有的只是八面玲瓏的人生。

任運自在

◆四月九日

禪源諸詮集都序

人無法任運自在。

事業上必定躬親，不假他人，忙於工作，經常加班，而失去了自我。人皆有我執（自我的執著），但倘若執著心強烈，工作上便無法優游自在了。

首先要拋棄分別心、計較心及謀利心。

「道即是心，

不可將心還修心……

不斷不修，任運自在，

方名解脫。」

面對無障無礙的人，如沐春風，十分舒暢。面對凡事拘執的人，如聞惡臭，令人作嘔。

泯絕小我。在悉皆拋棄的前方，開展著無限寬闊的人心。

任運自在的境界難以企及。正因爲這樣，才值得向其挑戰。

禪

和

◆四月十日

十七條憲法

有時候，即使極力克制自己，仍會因對方的私欲感到惱火，而將「和」的心拋諸腦後。在那種情形下，日本聖德太子所提倡的和的精神，常會湧上我的心頭。

日本《十七條憲法》上明載：

「以和爲貴，

以無忤爲宗。」

聖德太子把「和」的精神列爲憲法的第一條。

彼此要拋棄私欲，以對方的事爲優先，處處替別人著想，如此才能與人和睦相處。自己的心，因對方快樂而變得快樂，就是「和」。「和」不是由妥協中產生的。唯有捐棄成見，泯絕私欲，才能產生出眞正的「和」。

一條鐵

槐安國語

◆四月十一日

與眞誠率直的人接觸時，總不由覺得汗顏，自嘆不如。

如此可敬的人，率眞純樸，筆直一條，決不彎曲。這就是所謂的「一條鐵」。

「萬里一條鐵。」

這眞是金玉良言，可引以爲鑑。

道元禪師似乎也很欣賞這個句子。

他在《正法眼藏》這部經典中寫道：

「我本行，
即使萬里一條鐵，
百年拋卻任縱橫。」

筆直一條，縱橫自在處，自有禪的妙趣。

天上天下唯我獨尊

禪

碧巖錄

◆四月十二日

人人都是美好的存在。

一無是處的人，不可能出生在這個世界上。既然生下來了，就是可貴而美好的存在。

世尊（釋迦牟尼）出生時，右手指天，左手指地，繞行七步，遍觀四方，向旁人說：

「天上天下，唯我獨尊。」

世尊向天地宣告自我的獨立。

難免有人會懷疑說：「甫出生的嬰兒，怎麼可能說出這種話來。」

其實這並不重要。重要的是，此刻的你，是否能右手指天，左手指地，繞行七步，大聲說道：「天上天下，唯我獨尊。」

人是絕對的存在。希望我們都能照這樣大聲唸一遍。

沒蹤跡

禪

◆四月十三日

永平廣錄

人都有一種強烈的意願，想要留點什麼，以證明自己曾經活過。有的人替自己塑胸像，有的人把自畫像裝框，有的人則撰寫回憶錄。人的欲望眞是荒謬可笑。

禪門中人根本不留下一丁點活過的痕跡。道元禪師說：

「直須藏身之處——沒蹤跡。」

自己的證悟，如能帶去來世，那就好了。自己一生修持，倘能永存下去，那可眞好。可是，修行有其個人的特殊證明。所謂「修行即證」，因此根本無法綿亙下去。禪，對修道的人而言，僅止於個人一代。必須「沒蹤跡」。但願今生此世能像飛鳥一樣，掠過天空，不留一絲蹤跡。

雨滴聲

◆四月十四日

碧巖錄

春雨綿綿，美如細絲。春光無限好。

淅瀝瀝的雨滴聲，不時闖入耳際。

鏡清道怤禪師自言自語似地喃喃說道：

「門下是什麼聲？」

一僧答道：

「雨滴聲。」

鏡清禪師又喃喃說道：

「衆生顚倒，迷己逐物。」

他一語道破，指出囿於眼前的現象，是錯誤的。那僧只看到現象，所以就把「雨滴聲」與自己分開。在禪師的眼中，雨滴聲就是自己，自己就是雨滴聲。所以，學禪的人必須體悟到：天地間的萬物，皆與自己相即相融。



步步是道場

禪林類聚

◆四月十五日

生活中，一步步穩健踏實地走在佛道上，自有一番喜悅和妙趣。倘能無障無礙，從容而行，將會是多麼優游自在！然而，即使有心去做，也很難辦到。私欲會立刻湧上心頭，驅使你四處鑽營。反躬自省：爲逐名求利而埋沒一生，這樣，人生究竟有何意義？一想及此，渾身冒出冷汗來。

道元禪師臨終前，從坐禪中起身舒展筋骨，在屋內彳亍踱步，一面指示弟子：

「是處即是道場。」

當下是處就是道場。以認眞的態度生活。這種生活方式就是修行，就是證悟。必須「步步是道場」。

並不是在坐禪堂內默坐才算修行。

日常生活中，當下置身處就是道場。一步步邁向佛道，把自己託付佛祖，努力精進，就是學禪者的生活方式。



◆四月十六日

圜悟心要

禪

要教育一個人，是極爲困難的事。

正因爲困難，而令人更有成就感。

禪的教育不在傳授知識。弟子要將老師的整個生活和人格完完全全承接下來。圜悟克勤禪師是位機鋒縱橫的名僧。關於教育，他剴切地說：

「譬如——

一器水瀉一器。」

這眞是至理名言。

禪的教育，如同把一器中的水，倒入另一個空器之中。

爲此，老師從不間斷的自我砥礪。他所流露出的高尙情操，由作爲空器的弟子一滴不漏的承接下來，且又必須付出更多的心力，使其發揚光大。禪的教育在於「一器水瀉一器」。

起清風

◆四月十七日

最可喜的事，莫過於清淨的人際關係。

如果談的儘是些有關賺錢或人事的話語，身心便會污染，而散發出惡臭。

虛堂錄

在我們禪林中，虛堂禪師向以峻烈而知名，他有石帆惟衍，石林行鞏及橫川如珙三位法友。一天，這三位法友要往豐干、寒山、拾得三隱士遁居的天台山國清寺一遊，來向虛堂禪師道別。虛堂很高興，便作了一首詩，以示惜別之意：

「誰知三隱寂寥中，
因話尋盟別鷲峯。
相送當門有脩竹，
爲君葉葉起清風。」

人與人相交如果清淨，則門前的竹子也會葉葉搖曳，飄起陣陣清風，目送三人離去。這四位與大自然相即相融的禪師，其心境眞是超凡入聖。

人間好時節

◆四月十八日

無門關

禪

人如果有什麼事掛在心頭，即使美景當前，看來也索然無味。

相反的，當心中無牽無掛時，便能如實睹物，而由衷地接受物所泛漾的光輝。

「春有百花秋有月，
夏有涼風冬有雪。
若無閑事掛心頭，
便是人間好時節。」

對於環繞著人生的四季遞嬗，當心中有了罣礙時，便會一味嘀咕，嫌冷嫌熱，這樣，景物再美，也會視若無睹。

然而，心中了無牽掛的人，卻可以從春日裏原野上一株盛開的蒲公英中，感受到生命的喜悅，甚而感動得熱淚盈眶。有時，一片紅葉也會令他聯想到人生的無常，而佇足徘徊，留連不去。這一切豈不都是人間的好時節。

一字不說

宏智廣錄

禪

◆四月十九日

不容置喙，口若懸河，滔滔不絕，而自鳴得意的人，言中無物，不會令人感動。

世尊對教法的內容，一字不說。他以心傳心，傳法給迦葉。世尊與迦葉只要會心一笑，即可心心相印。

世尊成道後，宏智禪師在追溯他的生平時指出：

「四十九年中，

未嘗說一字。」

人生實在是不可思議。

站在能言善道者的身邊，闖入耳際的只是雜音，而想要把耳朵塞住。但當站在沉默寡言者的身旁時，卻會豎起耳朵，凝神諦聽。

與高風亮節的人在一起，則能透過感性，感受到他那完美的情操，而令人如沐春風。要與這種人接近，以體認眞實的人生。



◆四月二十日

千利休

人生當中會碰到各式各樣的人。

有些人，你希望再相見，有些人，你卻不願意再見到他。細細想來，由此可以證明你在下如此評斷的時候，未能充分體認出對方良善的一面。

日本茶道大師千利休（一五二二—九一）有位弟子名叫山上宗二。他撰有《山上宗二記》一書，將利休的茶道精神流傳至今，其中有云：

「一期一度茶會。」

此語深得我心。

一想到一生當中，彼此只能見一次面，便會傾全力於這次會晤上。會晤的時間愈短，愈希望一下子就能心心相契，打成一片。

我們每天都會碰到很多人。如以馬虎隨便的心態與之相見，便會錯失機會。必須懷著「一期一會」的心理準備，以嚴謹縝密的態度，珍惜每一刻。

寶所在近

毒語心經

禪

◆四月二十一日

院子裏，美麗的櫻花開滿了枝椏，令人賞心悅目。

在小庵中兀自獨坐，於風和日麗中，觀賞著淡紅嬌艷的櫻花，這是何等的愜意！

有些人卻捨近求遠，應邀而特意到櫻花勝地去，眞是愚不可及。

「寶所在近，

更進一步。」

這句名言値得仔細玩味，省思一番。

人總以爲遠景顯得美。近物就顯得不美。

寶在近處，而人們卻汲汲營營，四處尋寶。就像眼鏡戴在頭上，卻到處找眼鏡。

眞正的寶，就在己身中，何必向身外求。

全機現

禪

◆四月二十二日　正法眼藏

世間的萬物，沒有一樣會是一無是處的。

君不見火傘高張下，小小的螞蟻汗流浹背，使出渾身力氣，拚命地拖曳著灼熱水泥地上乾癟了的蚯蚓。

跟螞蟻比起來，顯得自己的精神是多麼散漫。而深深引以為戒。

「生不在來，
生不在去，
生不在現，
生不在成。
生是全機現，死是全機現。」

道元禪師的心法，螞蟻尚且實踐，而做為一個人的你，究竟所為何事，能不自責？

生時，全機（整個活動）毫無保留地呈現。死時，全機則帶往至高無上的境地。人生由此決定。

枯木生花

碧巖錄

◆四月二十三日

山中，一株乾枯了的老梅樹，身上長滿了苔，蟠曲匍匐，好像在地上爬行似的。

在俗人的眼中，它已經失去生命了。但如以心眼看，枯木具有一種活樹所沒有的神奇力量，而可以逐漸復甦過來。

「枯木開花劫外春。」

枯木是不會開花的。

因爲它的生命已經斷絕了。

然而，倘以佛心看，則可以體認到，枯木正巧妙地放出佛祖的光明。

谿聲便是廣長舌，山色豈非清淨身。

世間的萬物，都是諸佛的法相。沒有一樣不具意義。萬物崢嶸，都綻放著清淨的花朶，而爭奇鬥妍著。



◆四月二十四日

正法眼藏

人皆以爲昨日、今日、明日是連貫而銜接的，於是覺得昨日未完成的工作，可以留待今日做，今日趕不出來的工作，可以延到明日再做。

道元禪師痛陳這種想法根本就是錯誤的。

昨日是昨日，今日是今日，明日是明日，都是絕對的。道元禪師說：

「須知——

薪住薪法位，

有前有後，雖有前後，

前後際斷。」

每一刻都是絕對的。前後斷絕，而非連續。要把每一刻都視爲絕對，認眞而嚴肅的呈顯出瞬間的自我。這美好的瞬間自我，重重相疊，而砌築成人生。

當下是處這一瞬，就是人生本身，就是前後際斷的寶貴生命。

面壁九年

碧巖錄

禪

◆四月二十五日

菩提達摩由印度渡海至中國，居河南嵩山別峰少室山的少林寺，面壁九年，後來把心法傳給了慧可。

不論颳風下雨，酷熱嚴寒，達摩始終不發一語，鎮日面向巖壁打坐參禪。

「直過少林，

面壁九年。」

此語無非是在勉勵有志學禪的人。

神光（即後來的二祖慧可）要拜達摩爲師，達摩不理。他在雪地裡站了七天七夜。最後以利刀將左臂砍下，呈在達摩面前，以示求道的決心，這才獲得首肯。當時，慧可年方不惑，而達摩則已屆一百四十歲高齡。慧可參達摩的期間，一說六年，一說九年。

禪不立文字，教外別傳。弟子追隨老師參禪，而承接老師的整個精神。

香嚴擊竹

◆四月二十六日

傳燈錄

禪

學禪者時機未成熟，便無法參透禪機，而豁然大悟。

唐時，香嚴智閑禪師未出家前，得孚衆望，深受愛戴。可是，他厭惡世俗的功名利祿，放棄一切，遁入空門，初訪百丈禪師，百丈遷化後，參溈山禪師。他學問淵博，能聞一知十，沒有一樣能難倒他。

有一天，溈山禪師要香嚴說一句有關父母未生以前的本來面目。

香嚴無言以對。於是把所有的書燒掉，自願充當炊事雜役（粥飯僧）。這個問題，他苦苦思索了十八年，仍未能找出答案。溈山禪師也不告訴他。

後來便離開了溈山，在山中築一小庵獨住，看守慧忠國師的墳墓。一天，他在芟除墓地的雜草時，混在雜草中的瓦礫擊中了竹幹，而鏘然作聲。

當他聽到這擊竹聲時，心中陰霾盡散，而突然大悟。

修證一等

◆四月二十七日 　　　　正法眼藏

一般認爲，持續修行數十年即可頓悟，頓悟後，修行便告畢業，可接受俗人的皈依，而安享天年。

道元禪師認爲初學者努力修行，潛心參禪，就是頓悟。還認爲高僧名僧打坐參禪時，倘若心志不堅，便不是頓悟。他說：

「佛法上修證一等，
今亦爲證上之修，
故初心（初學者）之辦道乃本證之全體也。」

這段話分量十足，擲地有聲。

道元禪師只管打坐的理念，凝縮於此語中。

我們應以認眞的態度生活在此刻中。

人生就是修行。修行方能悟透人生的眞諦。頓悟後更須繼續修行。人生就是道場。

龍吟雲起

周易



◆四月二十八日

雷聲隆隆。
狂風呼嘯。
霎時天變地異，人們屏聲息氣，匍匐地上，一心等待風雷平息下來。

「**龍吟雲起，**
虎嘯風生。」

天地有時激動如此語。人人都喜歡過平靜的日子。可是，龍吟虎嘯般雷電轟鳴風雨大作的日子，卻也有颳走天地塵埃，滌淨天地污垢的作用。這比平靜的日子還要重要。

禪者觀察這種現象，發現龍吟自然雲起。而視龍與雲一體，自己與雲一如。如此，心中便無迷執，而無好壞的分別。於是，達到了天地自然與自己脗然爲一的境界。



◆四月二十九日

供桌上置一尊古佛像，每日凝眸觀之。祂在光影的變化下呈現出各種不同的風貌。祂那涅槃妙心的莊嚴寶相，彷彿也隨著我們的心境而變化。當我們的心中有陰霾時，祂的表情便顯得愁悒，眞是不可思議。

「吾有正法眼藏，涅槃妙心，
實相無相，微妙法門。」

無門關

這句話，是世尊由王舍城登山頂，在靈山會上做無言說法時，以平靜的語調道出的。的確，正法眼藏就是開悟，不是文字語言所能表達的。

當時，世尊默然拈花示衆。而大衆皆茫然不解其意。

唯獨摩訶迦葉（迦葉尊者）仰望世尊，破顏微笑。他的眼神與世尊交會。這一刻，以心傳心，心心相印，佛的無上正法就這樣傳給了迦葉。

教外別傳



◆四月三十日

無門關

做學問，重要的是究明眞理。然則，禪宗並不囿於知解。它超然獨立於文字之外。學禪者須潛心打坐，下眞參實證的工夫。老師亦不以文字誨之。

禪離卻文字，跳脫框框，透過眞參實證而傳授心法。

「**不立文字，教外別傳，**

付囑摩訶迦葉。」

不囿於教法，不受制於文字，返觀內照，明心見性。

唯有潛心修行，找出自己的一條路來，方能孕生出眞正的佛法。

禪的獨特世界在於此。

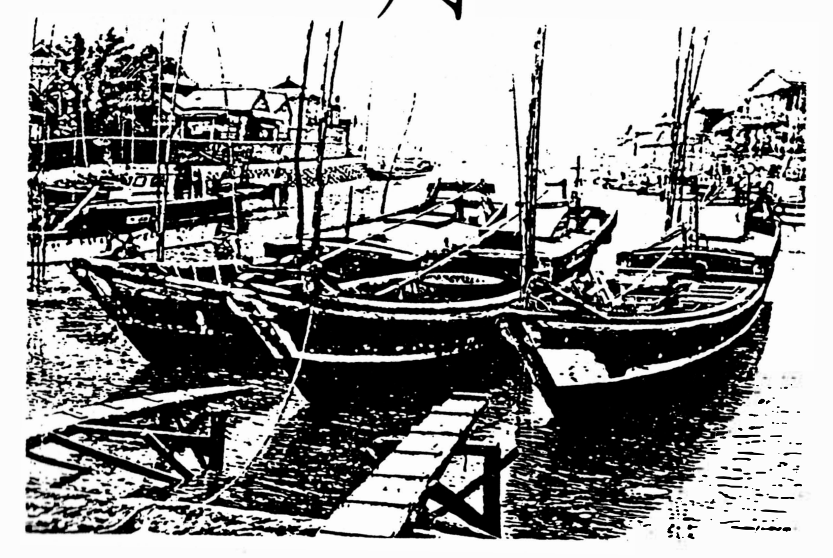
如受制於文字時，便不是眞正的禪。

禪的精神是在「直指人心，見性成佛」。

世尊不立文字，祂以心傳心，把佛法傳給弟子迦葉。



五月皐月



身心脫落

◆五月一日

正法眼藏

一味迷執，便會自綑手脚，動彈不得，苦不堪言。人生當中，心中倘若沾附了污垢，清淨的水便無法從中流過。生活上，討厭、無聊及痛苦的事，的確不在少數。可是，萬不可任由它去，置之不理。必須滌淨心中的污垢，以輕鬆的步伐邁向光明的人生。

人生並不是痛苦。只因迷執才會感到痛苦。必須洗盡污穢，使心歸於清淨，才能從痛苦中解脫出來。

道元禪師由日本渡海入宋，參天童如淨禪師，悟得「身心脫落」。倘鑽研學問，復囿於知解，則無法悟透禪理。

在滌淨心中污穢而臻於「身心脫落」的過程中，可以體認到眞實的人生。

人生難免會沾染污穢。道元禪師教誨我們要經常拂去塵埃。願能使心歸於清淨，優游自在地度人生。

坐斷舌頭

禪

碧巖錄

◆五月二日

有些人話匣子一開，便沒完沒了，講些什麼，不知所云。一遇上這種人，旁人便一臉不悅，起身拔腿就走。

禪學上，不必能言善道。只要有直指人心的一句，也就夠了。無意義的話語，要予以摒棄。

「有時一句，

坐斷天下人舌頭。」

老師的心中湧現出契入禪機的一句。他時刻在爲各弟子準備直指人心的金玉良言。直指人心的一句，具有左右人之一生的影響力。

老師認眞，弟子自然就會賣力。當師徒兩人的禪機相契時，便會迸出穿透人心的一句。

禪，毋須語言，只須截斷語言，全神貫注，只管打坐。

坐禪辨道

正法眼藏



◆五月三日

坐禪的人口一直在增加。西方國家懂得坐禪的人士，也不在少數。

禪不是文字語言所能傳達的。

要一心只管打坐，把整個身心託付佛祖。

「坐禪辦道，

須證得諸佛自受用三昧。」

把身心託付佛祖，便能心如虛空而坐禪。如此一來，心就是佛。

人本來就具有佛性。

不過，倘若未經磨練，其佛性則不會顯現。

佛體現於坐禪辦道處。修行的重要性就在這裏。修行與證悟是一體的兩面。所以說坐即是佛。人須不斷地磨練自己。

清寥寥

大慧書



◆**五月四日**

天氣宜人，不由舉頭仰望天空。

雨打窗戶，方知玻璃污穢不堪。看上去很礙眼，便立刻動手，把它擦乾淨。不到二十分鐘的工夫，四片玻璃窗就變得明淨亮潔了。

心也一樣，如不時時勤拂拭，保持清淨，便無法看清事物。

「**清寥寥，**
白的的。」

禪要求人滌淨心中的污穢。

貪念拘執揮之不去。利欲嫉妒如影附隨。倘如心靈任其污染，則再怎麼洗也洗不掉。

人的心本來是清淨的。這只要看一下甫出生的嬰兒，即可明白。嬰兒的心一塵不染。

如能時時努力，使心復歸清淨，則不僅可以變化氣質，人際關係也會獲得改善。



◆五月五日

無門關

的確，有不少事情令人覺得人生並不是那麼美好。有些人對目前正在發生的情事，不敢面對，始終固執己見。於是益增苦惱，不得安心。

「遂問：

『大修行底人，

還落因果也無？』

師云：

『不昧因果』。」

世上的事都有因果。直接的原因與間接的原因，在肉眼看不到的地方交纏糾結，方有此刻的自己。

人生當中重要的是，不惑於因果，不囿於因果，而虛心地把身心委諸於因果的法則。

無功用

禪

◆五月六日

碧巖錄

甫從母親胎內出生而呱呱墜地的赤子心，一塵不染。如雪白的綢布一般，完美清純。他天眞無邪，吮著母親的乳頭吸奶，吃飽了便安靜地睡著。心中未染上一丁點塵埃。禪者的心，也與這赤子心脗合。

「與嬰兒一般，

雖有眼耳鼻舌身意，

而不能分別六塵，

蓋無功用也。」

嬰兒也是人，自也具備眼、耳、鼻、舌、身、意六種感官。可是，並未運用那些功能來作價值判斷。

地位提升，有了權勢，人便露出本性。於是，人與人之間開始有了差別歧視。四周開始漂漾著惡臭。願能心如空寂，莫作散發那種惡臭的人。



宗鏡錄

◆五月七日

徜徉在春天的原野裏。

花像鋪上一層地毯似的，綿延迤邐，向前伸展，一望無際。

蝴蝶在花叢間翩翩飛舞。我在悠閒恬靜的田園中漫步。

和煦的春風拂過肌膚，徐徐吹來。不論何處都吹著同樣的風。

「千里同風。」

口中不由迸出這句話來。

希望人的心也像這句名言一樣，不論何時、何地、對任何人都能「同風」。雖然有人視對象而改變風向，但那是不足取的。

人格高尚的人，有如和煦的春風，一年到頭都吹著同樣的風。

連蝴蝶也翩翩飛舞，留連不去。

願一生當中都能吹著同樣的風，這樣，將會得到人們的仰慕和尊敬。

萬法一如

禪

◆五月八日

臨濟錄

濛濛晨霧中，三隻海鷗沿著河流從海面飛升而來。望著悄無聲息的海鷗飛翔，生命的喜悅旋由心頭湧起，而欲與海鷗一起遨遊天際。定定凝視著海鷗。於是進入鳥人一如的境地。

海鷗與自己，雖然形體互異，但可以感悟到彼此是同根，且是一體的。

《碧巖錄》上有云：

「天地與我同根，

萬物與我一體。」

人往往將自己與他人分出差別，從而陶醉於優越感中。然而眞正的佛法，並不存在於小小的計較與拘執之中。

萬物平等，如非與萬物一體，則無法體認眞實的人生。只有徹悟萬法一如的禪理，才能體味出生命的喜悅。

山雲海月

碧巖錄

◆五月九日

春日裏，浪濤起伏平緩，一片寧靜。

在客舍倚欄眺覽大海。

一輪明月高懸中天，銀色光輝灑落大地。凝望著這片幽玄空靈的世界，心弦受到撥動，而體味到生活的喜悅和妙趣。

月光直透風平浪靜的海底。

遠山雲霧繚繞，隱約朦朧，宛如一幅水墨畫。山的輪廓雖不分明，遠遠望去令人心曠神怡。好一幅「山雲海月」的美景。

人如果閒著，便無法把能力發揮出來，這樣，就失去了生活的意義。所以，必須將全副心力投入工作。

遠山雲霧繚繞，呈現水墨畫般空靈景象，銀色月光灑落海面，別有一番天地，而我們卻渾然不知，猶在逐名求利，終日鑽營，這樣，如何能開展出美好的人生？願能時時引以爲戒。

月白風清

◆五月十日

東坡集

中國大陸的大自然氣象萬千，磅礴雄偉。

溯長江而下，來到古戰場赤壁，赭紅的岩壁陡峭巉峻，令人發思古之幽情，而遙想三國時代。明月高懸中天，大地一片銀光，清風拂過江面，令人如癡如醉。

蘇東坡的〈赤壁賦〉膾炙人口，名垂千古。當年，他佇立赤壁戰場，憑弔古蹟，感慨不已，於是寫下了前後赤壁賦。這「月白風清」，就是〈後赤壁賦〉中的名句。

曹操「固一世之雄也，而今安在哉？」——蘇東坡念天地之悠悠，而詠嘆人生如蜉蝣般何其短暫。

「況吾與子（曹操）漁樵於江渚之上……舉匏樽以相屬；
寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。
哀吾生之須臾，羨長江之無窮。」

當造訪赤壁時，不由令他興起英雄豪傑灰飛煙滅，而天地自然卻亙古長存的浩嘆。

以心傳心

◆五月十一日

要把道理傳授予人，實非易事。如果對方的知識未達一定層次，即使費盡力氣，也還是白費口舌。只有降低水平才能領會，所以無法正確傳授。

禪門以心傳心，不以文字語言說明。

「法則以心傳心，皆令自悟自解。」

六祖壇經

禪不落言詮，須由自己去領悟解意。

學禪者須以無我的心態，憑己力與老師未言明的禪機相契。心中倘有自己的一套解釋，而以批判性的態度去相應，那就不是以心傳心了。必須不囿於成見，親自去參悟老師的禪機。

絕不可存有依恃心，一切都要靠自己。

禪

如愚如魯



◆五月十二日

寶鏡三昧

寒山、拾得的人物畫，如仔細觀賞，當可發現他們神態自若，了無牽掛，快活似地笑呵呵。

那裏沒有妄念執著。

有的只是海闊天空、優游自在的人生。

這正是——

「如愚如魯。」

一語的最佳寫照。

人都囿於知解。凡事在乎自己的知性是否受到了肯定，而極力裝飾表面。西裝革履，金框眼鏡，名牌皮包，蓄留鬍鬚，儼然一副名士派頭。

然而，眞正的名士卻是「如愚如魯」，沒有一位注重外表。

人最好能返璞歸眞，優游自在地生活於海闊天空之中。



即心即佛

◆**五月十三日**

不少人鎮日鑽營，馬不停蹄，逐名求利。到頭來才發現兩手空空，一無所獲。

傳心法要

人根本不必如此奔波。

菩提達摩面壁九年，終日默坐，身體凝然不動。

「心佛不二，

故言：

即心即佛。」

這句話實在值得仔細玩味。

自心就是佛，此心即是佛心。必須返觀內照，在心性上下工夫，滌去塵世的污垢，使心得以歸於清淨。

在現代社會中，人不論置身何處，內心都如負重荷。妄念執著如影附隨，甩脫不掉。所以要時時修行，滌去執著心，人生才能無障無礙，放曠自在。

禪

言語道斷

禪

◆五月十四日

信心銘

人囿於語言。

一抓住語病，便抨擊對方。在完全脫離本質處，招怨惹怒。氣氛於是變得沉悶，而令人窒息。與執著心強的人在一起，總會留下如此令人不快的印象。

「言語道斷，

非去來今。」

禪以快刀斬斷言語。

它並不以言語傳道解惑。

完全要靠自己用心去體悟。一切的討論在禪中無立錐之地。悟的境地，原就不可用語言來表達。禪師的眼神，肌膚的光澤，全身無一處不散發出人格的光輝，那是無法用語言來描述的。

如果囿於語言，人就失去了本眞。

泥牛吼月



空谷集

◆五月十五日

蝴蝶在花叢間翩翩飛舞。

它簡直就是無心的化身，心想：人生如果能如此優游自在，該會有多好！可悲的是，人只顧己利，一味計較。既然有了計較，也就無法清心寡慾了。

「木馬嘶風，

泥牛吼月。」

木馬沐浴月光中，凝然佇立。

風一吹來，便發出如嘶鳴般的呼嘯。

泥塑的牛在月色裡，悠然站立，看上去彷彿在向月吼嗥一般。

木馬和泥牛都毫無計較。人應順乎自然，投入天地的懷抱中，而生活在此刻。從中當可獲得生活的喜悅和妙趣。



◆五月十六日

碧巖錄

人總會覬覦別人所有的東西。

一位朋友在溪頭有棟別墅，一年當中只去住個十天八天。今年暑假又嫌「下界」（市塵）很熱，而攜家帶眷去那裏避暑。

孰不知眞正的佛法就在下界，明珠就在自己的掌上。

明珠就是佛性。

佛性即是自心。

並不是說溪頭涼爽，便是天國，只有那裏才有明珠。更不是說市塵溽熱，便是下界，所以沒有明珠。

自心就是明珠，心即是佛。

明珠就在自己的掌上（「明珠在掌」）。

一個人最寶貴的東西，就在近身處，永遠都在你的身邊。明乎此，即能領悟人生的眞諦。

谿聲山色

◆五月十七日

正法眼藏

深入谿谷時，奔流石頭間的淙淙水聲，劃破寂靜，闖入耳際。

眺望層峰疊嶂時，綿延至雲霧彼方的山峰，優雅秀麗，美如圖畫。

道元禪師對環繞永平寺一帶的山巒情有獨鍾，不曾離開過那裏。

「藉谿聲山色之功德，

大地有情同時成道，

見明星悟道有諸佛。」

耳聞悅耳的谿聲，眼觀宜人的山色，當可明白世尊見明星而悟道時，天地有情，同時成道，萬物復甦的情景。

並不是只有谿谷和山巒存在。

萬物全都復甦，而顯現法相。在那之中，自性的光明也照亮了一隅。

眼橫鼻直



永平廣錄

◆五月十八日

人觀照事物時，總透過心這副有色眼鏡，來妄下判斷。且又以動物般的嗅覺，來衡量一件事情對自己的利弊。這是人的常情。禪拿掉那種眼鏡，絲毫不做利害得失的評斷。依其本眞，接納一切。不把事情放到天秤上衡量。

「當下認得眼橫鼻直，不為人瞞。」

道元禪師由日本渡海入宋，參天童如淨禪師，以前的種種成見盡被推翻。他鑽研佛學，本來冀望能成爲高僧名僧，以便接近天子。天童如淨禪師勸他不可沽名釣譽，攀龠權勢，更激勵他隱居幽靜的深山，努力體認眞我，並傳授眞正的佛法，以「接得一箇半箇」（接引一兩個傳法弟子）。

眼睛是橫的，鼻子是直的。道元禪師悟得這個如實接納一切的道理後，生活上便能不爲人所蒙蔽了。

遊戲三昧

禪

◆五月十九日

無門關

打網球時，惦著工作。工作時，想著橋牌。這樣，事情總是做得不徹底，而虛擲寶貴的光陰。

倘未能把身心徹底沉浸於網球三昧、工作三昧或橋牌三昧，便無法度眞正的人生。

「於生死岸頭，得大自在，

向六道四生中，遊戲三昧。」

將來如何演變，連自己也無從得知。

人生不如意事，十有八九。不論置身何處，都能不斷磨練自己，這才不枉此生。

要斷滅妄念執著，使此心成眞空。

再怎麼算計，人生也無法如其所願。倘能如其所願，也無永遠保持下來。願能拋棄妄想，好好把握此刻的人生。





禪

◆五月二十日

普燈錄

傍晚時分，風起雲湧。

眺覽遠山，山頂聳入雲霄，一片迷濛。雲層增厚，透不過月光，雲顯得沉重而低垂。

遠眺暮色四合的萬岳，即可悟得，大自然就是佛法（道）的體現。

「雲收萬岳，

月上中峰。」

隨著雲朵的飄移，銀色的月光灑落大地。令人訝異的是，夜晚的月亮遠比白天的太陽，更清楚地突顯出天地的實相。白天無法見到的幽玄空靈的大自然，向我們訴說著哲理。四周漾盪著一股詭譎神秘的氣氛。

在這一刻，可以充分體悟到佛法的現成。之所以未能體悟到，是因爲自心未能臻於那種境地。

月光無垠。



徹心錄

◆五月二十一日

上禪寺去，在脫鞋處可看到「照顧脚下」四個大字。此語被理解爲「把鞋子擺好」，其實它含有更深遠的本意。

一僧問孤峯覺明禪師：

「如何是祖師西來意？」

他想知道菩提達摩爲什麼要遠從印度到中國。

禪師只靜靜答道：

「照顧脚下。」

那僧聽了直眨眼。

這也難怪。他問的是「祖師西來意」，所得到的回答卻是「照顧脚下」。

人生要問自己本身。禪的問答在問己意，而非問他人之意。禪道教人要自問，以求自悟自得。



禪源諸詮集都序

◆五月二十二日

人來到世上。又離開凡塵。

當這兩件大事來臨時，地位、名譽與財富，既不帶來，也不帶去。人，無一例外，都兩手空空而赤裸裸地走過生死大事。

沒有一個人能把自己的生命操在手中。

「都無所有，
本來空寂，
無非今始。」

人，生死於無常之中。

我們當可領悟到，再怎麼執著也是枉然，因爲最寶貴的生命，並不是屬於自己的，「都無所有，本來空寂」。

倘能徹悟本來空寂，你的人生中將會注入一縷新的光明。

一片月生海

大智偈頌

禅

◆五月二十三日

凭窗遠眺大海。

一輪明月冉冉升起，銀光逐漸增強，灑落海面，普照萬物。令人訝異的是，銀色的光輝竟會如此強烈。

「一片月生海，
幾家人上樓。」

美景當前，虛度良宵實在可惜。便推開窗戶，眺覽大海，但見海面上魚兒此起彼落。魚兒也活在銀色的世界中。

這種生機盎然的景象，眞叫人百看不厭。

那魚兒就是自己——一念甫起，頓覺活著的此刻，是多麼快活。

世上充滿著幸福。人須磨練心志，好好體會那樣活著就是幸福。一切衆生皆有佛性。我們要時時勤加磨練。一經磨練，天地生輝。



◆五月二十四日

古語

春雨滋潤萬物。

兀自站在山頂上眺覽四野的風光。甘霖普降大地，一片欣欣向榮。雨水潤澤千山，賦萬物以生機。雲朵在飛飄。雨水在疾奔。水往西山流去。山下的林木一齊款擺搖曳，彷佛要阻攔雨水似的。

好一幅「雨潤千山」的景象！

拜科技發達之賜，人的能力也突飛猛進。可是，人根本不具一雨潤千山的能力，更欠缺賦萬物以生機的能力。

人必須更謙虛，心無妄念，在一雨潤千山的景象中體認佛性。生命的力量，在於大自然的活動中。

一鉢千家飯

五燈會元

◆五月二十五日

手持一鉢，在外行脚。

沿門托鉢，四處乞食。親自一試，即可明白，最艱苦的修行，莫過於此，而深感自己欠缺這種美德。

在自然之中，要做到一鉢千家飯的境地，談何容易。

「一鉢千家飯，

孤身萬里遊。」

良寬禪師（日本江戶後期的禪僧）是位名僧。他以托鉢終其一生。如非德配天地，何能做到。倘能以一鉢裝千家飯，獨自一人，優游自在地走在人生的旅途上，那是最快活不過的了。

不要地位，不要名譽，不要寺廟。

像良寬禪師那樣一生漂泊，雲遊四方，才是世尊的弟子。

萬户盡逢春

禪林類聚

◆五月二十六日

月亮冉冉上升。

月影倒映於瀲灩的湖面。銀光傾瀉在潺潺的流水上。此刻，酒杯中也映現了月亮的形影。

月亮對每一個地方都投以同樣的光輝。

「千江同一月，

萬户盡逢春。」

那春月，讓每個家庭都能分享。

家家戶戶，老老少少都欣逢春天的來臨。

一家人把椅子搬到院子前面，在溫馨的銀色世界中，同感生命的喜悅。

春天對芸芸衆生和天地萬物而言，是湧現希望的季節。能從此刻的月光中體悟出人生眞諦的人，有福了。

山氣日夕佳

陶淵明集

禪

◆五月二十七日

遠眺福井山的氤氳，隱約可以聽見佛心的嘆息。

遙想當年，道元禪師離開京都，移居雪花紛飛的福井，他的用意是可以想見的。

應權貴北條時賴之請，而滯留鎌倉半載的道元禪師，益發確信，唯獨雲霧繚繞的永平寺，才是他的久居之地。

爲了等候冰雪消融，道元禪師緩緩移步，邁向北陸之地。

當目的地永平寺呈現在眼前時，他的心胸頓時爲之一暢，覺得彷彿萬物都在歡迎他的駕臨。

「春花秋月夏子規，
冬雪沁人冷冽冽。」

大自然的風光，以日暮時分最宜人。那個時刻，我們的心情也隨而平靜了下來，所以能夠看清事物。人生當中，只要能夠達到人境一體，天人合一的境地，那就好了。



碧巖錄

◆五月二十八日

當聆聽流水聲時，心神會被那聲音所吸引、呑沒，而覺得自己就置身於那聲音中。海鷗掠過天空，悄無聲音，不留一絲痕跡。且把自己幻化為海鷗，遨遊天際，不留跡痕。

「徐行踏斷流水聲，
縱觀寫出飛禽跡。」

生活中有時要騰出時間，享受一下徜徉山中幽徑的樂趣。當凝神傾聽琤琮的澗流聲時，你會不由覺得人間竟有如此淸歌妙樂。

人置身於大自然之中，心情便會感到輕鬆舒坦，為什麼會這樣呢？

那是因為自己與大自然的脈動相契合。這樣，自然就覺得自在與愜意了。

如能時常投入大自然的懷抱中，對一個人來說，是最幸福不過了。

無修無證

◆五月二十九日

臨濟錄

三句不離「我」字的人，心智還未成熟。

通過徹底的修行，而不留修行痕跡的人，才是眞人。悟透人生眞諦的人，即使歷盡滄桑，亦不形諸於外。

人如不泯絕妄念執著，便會感到苦悶。要拋棄一切妄念，無修無證，才稱得上眞人。

「無修無證，無得無失，
一切時中，更無別法。」

一切習性，光說不練，根本甩脫不掉。正因爲甩脫不掉，所以必須不斷修行，磨練心志，以顯現佛性。

人必須淨除散發惡臭的習氣。

但香氣如果太強也會令人窒息。最好能擁有無臭無味的通達人生。

禅

幾片落花隨水去

祥

◆五月三十日

人天眼目

櫻花謝了，隨風飄零。

櫻花花瓣飄落河面，白茫茫一片，十分壯觀。飄浮在河面上的花瓣，化爲一艘艘小花船，靜靜地流去。

花瓣順從水意，隨水而去。

「幾片落花隨水去，

一聲長笛出雲來。」

對汲汲營利，一味追求財富的人來說，人生的目的是在發財致富。錢固然重要，但即使把擁有的財富暫時擱到一邊，也還是不得心安。

人生除了賺錢之外，還有更美好的天地。最可貴的是擁有一顆清淨的心，能從浮在水面、隨水而去的一片花瓣中，領悟到人生的眞諦。

青山流水

大應錄

禪

◆五月三十一日

阿里山任何時候都顯得雄偉壯觀。

驅車前往，在附近的村落下車，躺在原野上，眺覽這座富於變化的名山。

遠方，玉山山脈紫氣氤氳，層巒疊嶂，迤邐綿亙。

四野的風光正是——

「青山流水」

一語的寫照。

道元禪師從大自然的法相中，感受到世尊的音容。他寫道：

「峰色谷響，

皆我佛釋迦牟尼之聲姿。」

此刻，心靈與大自然中的山巒相契。湧現出一種不可言宣的心佛一如的喜悅。

應山的呼喚而親近山的人，他的心是清淨的。

六月
水無月



◆六月一日

有些人凡事都必須條理分明地詳加說明，才能夠理解。理路井然的說明固然重要，但禪的修行卻跳脫框框，直截了當地以心傳心。世尊把佛法傳給迦葉時，的確超脫了道理。

「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門。不立文字，教外別傳。付囑摩訶迦葉。」

昔日，世尊在靈山會上，拈花示衆，大衆面面相覷，茫然不解其意。衆弟子中，唯獨迦葉能會心，破顏微笑。

佛門弟子倘不努力修行，超越老師，達到悟境，則無法繼承法嗣。只有努力突破關卡，才能得到心印，而傳承老師的心法。

絕學無爲

◆六月二日

證道歌

「絕學無爲閑道人。」

重視自己的學歷，固屬人之常情。

可是，倘一味囿於知解，終無法成大器。要超脫知解，拋卻執著，方能有所成。

學道而又超越了道，心無拘執，無障無礙，優游自在地融入天地自然中，如此方爲人上人。

研習佛法，修行磨練，而又炫耀賣弄佛學，便失去了修道的本意。

要袪除腐儒酸氣。

須斷然泯絕一切知解，僅留下智慧的光明。人倘能一無拘執，則襟懷自會開闊，而變得放曠達觀。

倘讓知解矇蔽了你苦苦修行而琢磨出來的光明，那一切都是枉然。

無事

◆六月三日

傳心法要

通常我們所說的無事，指的是什麼事都沒有。

禪則更加深入，當自己能不受制於任何事物時，叫做無事。

人常囿於名利私欲，而迷失了自我。

「但銷融表裏，

情盡都無依執，

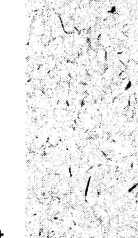
是爲無事人。」

人往往拘囿於非分的妄念，而企圖耍弄出種種手段。生活上，必須從中跳脫出來，拂去心中的妄念執著。

自己才是自己的主人。

欲望一旦轉強，便如同風向不定的颶風在心中吹颳，這樣就談不上無事了。生活中，願能擁有一顆眞正無事的心。

雲無心



◆六月四日

歸去來辭

生活在市廛裏的人，忙於事業，四處奔波，沒有閒情逸致欣賞穹蒼。也因此，往往爲了一點小事，而反目相向，大發雷霆。歸其原因，就是忘了瀏覽天空。

天空一片亮麗。浮雲飄移游動，形態時刻都在變化著。它舒卷自如，自在無礙。

「雲無心以出岫，
鳥倦飛而知還。」

陶淵明翹首仰望天空，深受天地自然的了無罣礙所感動。

拿詩人如此的襟懷，與離不開都市生活的自心一比，才體會到自己目前的處境是多麼的可憐，不由得愴然而淚下。

心靈爲何會如此乾枯呢？

騰出時間，搬張椅子到陽台上，靜靜觀賞天空。這時候，你當可感受到，在早夏陽光的映照下，朵朵湧現的浮雲，將會拂去你心中的陰霾。



◆六月五日

洞山錄

人生就是道場。

日復一日，努力修行，使此心眞空，而顯現佛性。是否如此即可，不得而知。只知道一步步向迢遙的「道」邁去，可獲得一種清新的喜悅。

倘若有所頓悟，而體驗到任運自在，就要讓它持續下去。

「師時云：

體得佛向上事，方有些子話語分。」

能體悟到超佛越祖的任運自在境地，方能無所不言。不過，在那種情形下，一切話語便只是多餘了。只要與老師心心相印，就等於是傳達了千言萬語。

學禪者須與老師的性靈、生活打成一片，努力修行，下眞參實證的工夫，以超越老師。

禪毋需話語。

常使此心眞空，如此下去，必可創造出新的人生。

露堂堂



◆六月六日　　拈評三百則

有些人的桌上，擺了一大堆文件雜物，使原就狹仄的桌子變得益發狹窄。這樣的工作環境，在處理事務上，根本沒有迴旋的空間。桌子上不置一物，讓一切開放裸露而工作，才能獲得豐碩的成果。

「淨裸裸，
露堂堂。」

必須讓一切顯露出來，一覽無遺。
埋首伏案於小小的格局中，即使孜孜矻矻，也難有大的作爲。
要抛棄我執，敞開心靈的窗戶，反觀內照。在那裏，一切都顯露無遺。
一切顯現，卻又視若無睹，這種人簡直無可救藥。

一心不生

信心銘



◆六月七日

人好高騖遠，而特意向不可能做到的事挑戰。

要從事那種挑戰，倒不如全力以赴做好眼前的工作。連駕輕就熟的工作都未能盡如人意，爲什麼還要向從未做過的事挑戰呢？那是因爲心理產生了迷執。

「一心不生，

萬法無咎。」

只要不起孰優孰劣的分別心，世間的萬物，便無一不是佛性的顯現。

當下是處即是極樂淨土。

在這極樂淨土中，最可貴的是心中沒有迷執，而努力證取眞我。

心中倘有膚淺的小智慧在起作用，到頭來終將一事無成。要更進一步拋棄分別心，以坦蕩磊落的襟懷，去接納佛祖的大智慧，這樣才能擁有成功的人生。



◆六月八日

十七條憲法

日本的聖德太子親眼目睹了人們組織黨派，彼此對峙，爭權奪利的情形。在這種環境下成長的他，從小就認清了在你爭我奪的地方，沒有幸福可言。

所以，他把「和」列在《十七條憲法》中的第一條：

「一曰：以和爲貴，以無忤爲宗。

人皆有黨。亦少達者。

以是，或不順君父，或拂違鄰里。

然上和下睦，論事諧和時，事理自通。

何事不成。」

人之所以結黨，是因爲心中起了圖謀私利的欲望。從此導致了爭端，造成了不幸。

通達事理的人（達者）自古就不多，於今亦然。但願我們能時時警惕，不可產生結黨營私的心理。



◆六月九日

碧巖錄

在做一件事時，人都有各種不同的想法。

當事與願違時，心中的不平和怨氣，便如火山爆發般一股腦兒宣洩而出。

可是，平心靜氣檢討一下，一切都只爲自己打算。只把水引到自己的田裏，不管別人的田裏有沒有水。

這樣，問題也就無法獲得圓滿解決了。

世界上的一切現象，仔細看去，皆有其應運而生的因緣。這因緣乃是順乎天意交疊而成的，根本不是個人的意願所能左右。

在一種無形的力量下大肆活動的萬物，只有極少部分呈現在我們的眼前。

當看到秀麗的山光水色時，應可以體悟到，那是因爲有了亙古以來的種種因緣，才有現在。這就是所謂的「處處全眞」。

如能體悟到處處都是眞理，都是佛的法相，心胸自然就會舒坦了。

本來面目



◆六月十日

洞山錄

人本來具有佛性。可是，我們卻心隨境遷，起了種種欲望，惹人厭煩，而不自知。有了欲念，心靈便不得平靜。只有泯絕小我，替別人著想，爲他人謀福利，人生才有幸福可言。

「僧曰：
祇如行鳥道，
莫便是本來面目否？」

人原就具有佛性。心中沒有我執，以本來的面目度人生，才能了無罣礙。

鳥兒啁啾而鳴，飛入晨霧中。在晨霧中，鳥兒掠過之後，不留痕跡。

人的一生也一樣，最好能心如虛寂，靜靜向前邁去，不留下屐痕。

斷臂

永平廣錄

◆六月十一日

下了堅定的決心。

可是不到半天工夫，早上才下的決心就開始動搖了，連自己都會覺得不好意思。

禪宗二祖慧可表現出驚人的魄力，自斷一臂而投入達摩祖師的門下。

「十二月初十上堂，舉了二祖的立雪斷臂而說法。」

二祖慧可爲求請面壁默坐的菩提達摩納入門下，在雪地裏，用刀將自己的左臂砍下，呈在達摩面前，以表明堅定的心志。這個故事令道元禪師（《永平廣錄》的作者）深爲感動。

自己截斷左臂，血染紅了白雪，而猶鎮定如恒，以右手捧著斷臂，求請納入門下。聞者莫不感到驚訝。

在決定自己人生道路上，能表現出如此堅毅決心的人，少之又少。不過，如果有人聽了這個故事，而猶不能自勵，也同樣會令人感到驚訝。

光陰如箭

◆六月十二日

古語

人生短暫，轉眼之間就過去了。

早上醒來坐禪。今天一天有了活力，於是努力修行，到了傍晚，如果自己覺得比起床時，並沒有進步多少，這樣的人生不能不說是寂寞的。

不可因爲天氣酷熱，就懈怠下來。滅卻心頭火自涼。

生活在酷寒地方的人，決不會停止狩獵。他們總是拼命地四處追捕獵物。

人生不過百年。一百年有三萬六千五百天。只要想起今天是其中寶貴的一天，就不敢懈怠了。

「光陰似箭」，這句話說得好。

我們必須珍惜每一分秒，有計劃地使人生放出光明。希望能把握美好的人生，切莫談天說地，虛擲寶貴的時光。

行雲流水

普勸坐禪儀

◆六月十三日

觀照別人的心，返觀自己的心。

別人和自己一樣，都拘執於無謂的瑣事，而喪失了自由自在的活動力。於是，感到悲哀，寂寞與無聊。

登古城，軀臥在初夏如茵的綠草上，望著白雲的飄飛。哼唱著一首老歌：

「躺在古城的庭院，

心遊太虛。」

覺得整顆心宛如被天空吸引去了。蔚藍的天空無邊無際。一股神秘的力量吸引住自己的心，把心帶到天空中去了。

人的心有所拘執，就會生病，就會覺得面目可憎，而見不得人。這樣，就失去了生活的意義了。

雲在天空舒卷自如，水在河裏自由流動，但願能夠像這樣，擁有「行雲流水」般的人生。

空華萬行

洞山錄

◆六月十四日

倒映水中的月影，若有似無，正是因緣自在的法相。

無障無礙。月一放出銀光，水就如實映現月影，一點都不造作。無心的道場就在這裏。

人的心也必須坐在這水月的道場，而達到心物合一的境地。

「坐水月道場，

修空華萬行。」

獨自在寂滅的水月道場端坐參禪。

在這一刻，天地萬物皆顯現佛性。與萬物一體，將心置於空寂之中，沉潛修行，使心不爲空所囿。

要徹底達致不囿於空的空。要徹底做到不囿於修行的修行。要徹底轉化爲不囿於人生的人生。萬行就在這裏。




和光同塵

老子

◆六月十五日

兀自坐在深山幽谷之中，進入坐禪三昧，也是生活上一件很愜意的事。禪的精神就在這莊嚴的「獨坐大雄峰」之中。

可是，就自己的生活而言，即使有心如此去做，怕也無法做到。因為，我們每天都在生活的苦海中浮沉掙扎。

於是自問：該怎麼辨才好呢？

老子曰：「和光同塵。」

只有追隨良師，在這人間地獄中學禪，才能脫離苦海。有些傑出的禪僧，會從獨坐的大雄峰下山，給生活上受苦受難、彷徨無助的人，一語道破地指導禪理，指點迷津。

禪師一身散發著祥和的禪光，步入下界的紅塵中，給人間帶來了光明。

學禪者如非出家，追隨禪師學道參禪，則無法悟透眞正的禪理。而我們紅塵中人，只要接近禪師，心中的塵埃往往自會脫落。所以，我們也可以透過禪來淨化我們的性靈。

嫡嫡相承





◆六月十六日

人在學習中受到琢磨。

琢磨他的老師，如果肯傾囊相授，便會把正法正確地傳給弟子。的確，必須嫡嫡相承。

尤其是禪，教育上師徒更是以心傳心，不立文字，所以只能嫡嫡相承。

正法眼藏

「縱使連綿千萬年學習，

如非嫡嫡相承，則難以嗣續。」

旨在取得學分的教育，無法陶冶性靈，琢磨人格。

在數千年悠久的歲月中，代代師徒起居共處，弟子在無形中自會受到老師人格的薰陶。可以說，只有接觸老師的人格，才能接觸禪。

道元禪師每天都寸步不離弟子，無微不至地刻意栽培。第二代又提攜第三代，於是英才輩出。而第三代也還是嫡嫡相承，繼續接引傳法的第子。這樣，永平寺始終嗣法有人，薪火相傳，不曾斷絕。

松老雲閒

臨濟錄

◆六月十七日

默坐禪堂，仰望老松。

松葉鮮明翠綠。相形之下，老松樹幹別具風格。高高的樹梢上新冒出的枝椏，毅然往上伸展，想要聳入雲霄。

白雲從老松枝頭上緩緩飄過。

「松老雲閒，

曠然自適。」

此刻，凝神諦觀老松樹上的白雲。

覺得此刻似乎是人生當中最美好的一刻。

心中了無罣礙。悠然自得地仰望碧空，而達到一種空寂的心境。一片空寂的心，廓然蕩豁。

在繁忙的生活中，必須騰出時間，沉浸於空寂之中，使自己的呼吸與大自然的脈動胳然爲一。如此當可明白，人生是完全不受年齡限制的。

一片好風光

槐安國語

◆六月十八日

是與非不斷互相攻擊。

正與反頻頻勾心鬥角。

陰陽兩極如此爭鬥，不知是何道理。倘懷著喜憂參半的心情，在那對立層次上爭鬥，則根本無法證取眞我。

「陰陽不到處，

一片好風光。」

除非超越陰陽對立的世界，否則無法體認眞實的人生。

要突破對立的世界。

如此一來，絕對的世界便會發出光明。毫無迷執。當下是處的一切事物，都是發出光明的絕對存在，由此可以體悟到一切衆生都有光明，而普照天地萬物。

即便是多麼微不足道的事物，事實上也都是發出佛祖光明的絕對存在。

萬象獨露身

五燈會元

祥

◆六月十九日

世界上少了自己一個人，地球也還是照樣運轉。這樣的話，豈不是可以向如此黯淡的人生揮手告別了嗎？年輕人和老年人都這麼認爲。其實，這種想法根本就是錯誤的。

豪雨成災。當你登上堤岸時，可以看到砌得高高，鞏若磐石的河堤，由於吸入了大量的水，而變得鬆軟。

這時候，倘使構成河堤的一顆顆小石子都認爲「少了一個我也無所謂」，而抽身而退，那麼，頃刻之間就會釀成大水災。

自慚形穢，妄自菲薄，那是你的自由。可是，倘能睜開一下心眼，以佛心去觀照小石子，當可明白小石即是佛。

森羅萬象，皆是佛性的體現，無一是一無是處的。天地間的萬物，都發出光明。之所以看不見，是因爲心中蒙上了陰影。重要的是，要能體認出「萬象獨露身」。

山中無曆日

禪

唐詩選

◆六月二十日

人隨著地位的提升，而不得清閒，時刻忙碌，分身乏術。那些大人物剛赴一場喜宴，道了賀，又得驅車趕去參加另一場喪禮。在這樣的生活中，根本得不到快樂。

太上隱者有如下一首詩：

「偶來松樹下，
高枕石頭眠。
山中無曆日，
寒盡不知年。」

漫無目標地出去閒逛一番，無意中發現了一株虬蟠的老松樹。便以石當枕，在樹下歇歇。不知不覺地沉入了夢鄉。醒來時，記不得今天是什麼日子。寒意退盡，春天可能來臨了，也不記得自己有多大歲數了。

這首詩道出了閒適自在，渾然忘我的境地。

有水皆含月

禪林類聚

◆六月二十一日

當夜幕低垂時，池塘的水面突然平靜下來。剛才還在游來游去的鯉魚，似乎已潛入了水底，悄無動靜。

月亮冉冉上升。銀色的月光，在池塘的水面映出它美麗的倒影。低頭一看，自己手上捧著的一杯茶中，豈不是也映著同一明月的倒影！

「有水皆含月，
無山不帶雲。」

只有水才留得住月亮。

眺望遠山，雲霧繚繞，一片幽玄。月光穿透了雲層，山巒益增空靈的氣氛。那裏沒有思慮計較。無心的風光詭譎神祕，呈現在我們的眼前。

人生當中充滿著寶物。只有發掘到那寶物，心中才能了無罣礙。



五燈會元

◆六月二十二日

上朋友家作客，在主人的引導下踏入客廳，眼光旋落在壁龕上。那裏掛著一幅出自名僧手筆的墨寶，上面寫著：「松無古今色」。筆意渾厚遒勁。富於禪意的字體，透出一股獨特的力量。壁龕上的這幅掛軸，眞是令人賞心悅目。

「松無古今色，
竹有上下節。」

松樹的新葉和舊葉在不知不覺中交替。所以，總是呈顯翠綠的顏色，沒有新舊之分。這給予我們一個啓示：人也要恒常保持無拘執的心。

竹有上下節，比喩人生須有上下區隔。在那裏，一根結實的竹幹挺拔而出，又能保持統一而不紊亂。

但願我們生活中也能像這松竹一樣，心如虛空，無障無礙。

年年是好年

虛堂錄

◆六月二十三日

最美好的事，莫過於當下是處活著。能體認到某種無形的力量賦自己以生機，才能領悟到人生的眞諦。

倘認爲自己的生命操在自己的手中，則凡事皆無法認淸事實。

虛堂禪師元旦上堂，只說道：

「年年是好年，
日日是好日。」

虛堂禪師向以峻烈著稱。這位名僧於元旦這天將衆僧徒喚來堂前，道出此偈。

此偈明白曉暢，簡短易記，且又掌握了眞實，予人以生之希望。

虛堂禪師的此偈，說明了人生。希望我們都能由衷地感謝賦予我們生機的那種神祕力量，並在平常心中去修行歷練。

禪

行到水窮處

禪

唐詩三百首

◆六月二十四日

外出旅遊。

如閒雲野鶴般沒有一定的去處。路上只要景色宜人，便在那裏佇足，而與大自然融合為一。王維到了中年的時候，看破了世俗的好事皆是一場空，於是移居終南山側的別墅。他的心靈從悠閒自在的生活中獲得了滿足，而作了這首詩：

「行到水窮處，

坐看雲起時。」

我們總是帶著時間四處走動。

要卸下時間的重擔，拋開時間的觀念。

沿著清澈的溪流往山中緩緩邁去。小溪蜿蜒迤邐。在山中發現了一口清泉，便掬水喝飲。泉水沁人心脾，甘冽無比。

俯瞰山下，一望無際的鄉野風光呈現在眼前。那撩人的景色，豈不正是佛性的體現。

坐看雲起時

唐詩三百首

禪

◆六月二十五日

夏日的一個清晨。

四點起床打坐參禪。坐禪時，東方的天空逐漸明亮起來。在紅光下，輪廓分明地浮現出地平線。朝雲靉靆。腦筋也漸漸清醒過來。

由衷地感謝上蒼所賜今日的生命，默坐著靜待旭日的東升。再沒有像此刻這麼快活的了。這一瞬間，感受到生命的喜悅和妙趣。

「**坐看雲起時**。」

王維當時可能在觀賞夏日的朝雲。

當我們躺在阿里山頂仰望天空時，可以看到白雲氣象萬千，如浪濤般湧起。視那白雲即是自己，心中的妄念執著頓時一掃而空。

能發現與自然融合的自我，而由衷合掌頂禮的人，有福了。人的一生取決於能與自然融合至何種程度。

花發多風雨

唐詩選

◆六月二十六日

陽明山上櫻花盛開。

它一受到風吹雨打，花瓣便紛紛飄落。常言道：花開風生，好事多磨。的確，花在人們的愛惜之中，逐漸凋零謝落。

于武陵的這首詩中，蘊涵著人生的真理。

「花發多風雨，

人生別離足。」

花的生命的確是短暫的。

在短短的期間內，一齊怒放，美不勝收。

人生苦短，聚散無常。

生必有死，相聚必有別離。現實如此，無可奈何。所以，我們要能不拘囿、不執著於如此的現實，而無障無礙地邁向人生的坦途。



超佛越祖

◆六月二十七日

永平廣錄

弟子們下眞參實證的工夫，努力要超越老師，而更上層樓。老師洞察弟子的心志，而樂見弟子超越自己。禪的教育，在這種周延的人性教育中成立。禪勉勵人要超越世尊，凌駕達摩，而開拓出自己的禪境。

「設使：
超佛越祖，
亦未免自西自東。」

這話意思是說，雖然每天都受此鼓舞，而下工夫潛心修行，證悟禪理，卻因根本無法達到世尊或達摩的境界，而左衝右撞，無法破繭而出。

人生有了目標，便須終生努力以赴。

重要的是，要胸懷超越世尊，超越達摩的大志而度人生。只要稍有精進，自己便會在不知不覺中，受到良好的薰陶。

逢佛殺佛

臨濟錄

◆六月二十八日

禪師以凌厲的機鋒來勉人修行。

有時會發出驚人的言語，以凌厲的機鋒激勵修行。臨濟義玄禪師便是以機鋒的峻烈而出類拔萃。

「逢佛殺佛，
逢祖殺祖。」

端坐參禪，試著厲聲道出這一句。那種懾人的氣勢，連自己都聞之喪膽。

臨濟義玄禪師的禪風，素有「呵風罵雨機鋒峻烈」之稱，何等威猛，不難想像。

人如不以「喝」的方式，相互激勵而修行，則很快就會懈怠下來。禪的修行，之所以讓衆僧徒在道場共同起居，就是爲了要激勵其薄弱的心志。

即使自認唯獨自己悟透，亦不可大意，其中必有疏漏之處。



人天眼目

◆六月二十九日

花落滿地。花瓣鋪成一層地毯。落花隨風四處飄零。花落到河面上，隨著流水兀自往下游流去。

幾片花瓣任運自在地把自己託付流水。

「幾片落花隨水去，

一聲長笛出雲來。」

落花任心自然地流去。凝神諦觀即可領悟到，這一切皆是佛性的體現。

一聲長笛透過雲隙，從遠方悠悠傳來。那是人吹奏的，還是淸風掠過樹梢而響起的天籟？這都無關緊要。

當我們渾然忘我，而陶醉在大自然的風光時，可從雀鳥的啁啾嗚囀中聽出佛法來。從而感受到生活的喜悅與妙趣。

森羅萬象，皆是道的體現。

大道無門

禪

◆六月三十日

無門關・序

從哪道門進去才能通往佛法呢？這樣的分別想在禪學上是無用的。止於口頭上的說禪，無法達到禪境。禪要求人們斷滅心思，而變得大自在。

無門慧開禪師在自序中吐露一句名言：

「大道無門，

千差有路。」

禪本是不立文字，教外別傳，但還是有不少人繼續在說禪。其實，即使由文字而入，也無法了解禪。

除非追隨老師，離卻文字，直接接觸老師的性靈，否則無法接近禪。

能站在這個前提上，以各種不同的禪風指導弟子的老師，不在少數。投入其中，即可明白佛法的大道的確是沒有門的。



七月文月





隨處作主

臨濟錄

◆七月一日

人為什麼想要坐在金屏風的後面呢？

有些人每逢宴會，一定位居上席，胸前別了朵大玫瑰花，而自鳴得意。攬鏡自照，沾沾自喜的人，心中蒙上了煩惱。

臨濟禪師說道：

「隨處作主，
立處皆眞。」

臨濟禪師所說的隨處作主，意思不是叫人要背對著金屏風，高居上座。而是叫人不可凸顯自我。要拋棄自我中心的觀念。

還叫人不論置身何處，都要能心如虛空，無所罣礙，而不拘囿於物。

要想做自己的主人，除了捐棄成見，心無阻隔外，別無他法。

花無心招蝶

良寬詩集

禪

◆七月二日

總是在想：要是無所拘執，了無牽掛的話，該有多麼快活。可是，往往事與願違。有些人庸人自擾，以小人之心度君子之腹，只爲了點小事，而惡言相向，攻擊對方。結果反而害了自己。

良寬禪師作了一首詩偈：

「花無心招蝶，
蝶無心尋花。」

他把自心喻爲花，比作蝶。

夏日的原野上，開滿了野花。

良寬禪師心中廓然洞豁猶如太虛，靜靜瀏覽著大自然，渾然忘我而不知時光的流逝。他把自己幻化爲蝶、花，超脫了千差萬別，與萬物一體，體現眞我，而完全置身於禪的世界中。

人倘能騰出時間，徜徉山林中，試著與花蝶一如，豈不是很好麼？

寂光淨土

◆七月三日

佛語

由於工作繁重，心理壓力太大，而由高樓大廈上縱身躍下的人，仍不在少數。如妄自否定這樣的人生，將何去何從？

的確，人生充滿了令人難過、痛苦、討厭及不合理的事。然而，只因為痛苦、不合理而輕生，到底能解決什麼問題呢？

人只要受制於妄想，則人生無異於死胡同。境由心造，而人偏又爲境所苦。地獄和天堂無非只是妄想的產物，有誰去過？又有誰能提出證據，證明它們的存在？

當下是處即是淨土，只有那裏才容許生命的存在。

佛住的世界，正是自己此刻所住的「寂光淨土」。

要拋卻妄想分別，澹泞無礙地重新體認這個世界。無心即淨土。

金剛王寶劍

◆七月四日

臨濟錄

禪

在現代社會中，人們心理上一直承受著壓力。一疲倦，胸口便會感到窒悶，於是想要放下眼前的工作，找個安靜的地方，享受垂釣的樂趣，讓精神輕鬆一下。

倘不及早卸除壓力，恢復活活潑潑的自性，心理上便會出毛病。所以說，人必須休息調適，才能使身心恢復正常。

臨濟禪師的一喝，坐斷一切妄想。

「有時一喝，

如金剛王寶劍。」

集中精神坐禪的僧人，有時也無異於凡人。我們都以爲僧人在修行，所以心中應毫無雜念妄想。其實，有時並不盡然。

即使落髮出家，閉居深山幽谷，一坐禪，倘若心中仍然惦著俗事，看不破紅塵，也是枉然。

金剛王的寶劍鋒利無比，要奮力一擊，乾淨俐落地斬斷妄想。



三體詩

◆七月五日

白日裡，四周響起了市廛的喧囂聲，而把澗水聲淹沒了。等到日落西山，夜幕低垂，周遭才又復歸寧靜。

方才聽不見的溪水聲，此刻驀地從近處傳來。於是，自己與那溪聲一體，同時回顧這匆忙的一天。

唐代詩人嚴維也是在夜闌人靜時喚起了詩魂。他挑燈寫道：

「夜靜溪聲近，

庭寒月色深。」

當月光如水時，我們的心也復歸平靜。

一面聆聽潺潺的溪水聲，一面省思著今天一天的凡夫生活慘境。

於是，便以嚴肅的態度反躬自問：為什麼要去傷害別人？難道不能更祥和、更平靜地度此生嗎？



◆七月六日

五燈會元

仰望夏日的天空。

一晴如洗的碧空，無限開闊。躺在原野上，無牽無掛地瀏覽著穹蒼，此刻，心中自會變得清明澄澈，一塵不染。

我們拋不下俗事，騰不出時間去觀賞天空。於是，心胸日益狹隘。人生也就不得清閒了。

「萬里無雲。」

這句話，試著唸出聲來。

接著再唸「萬里心無雲」這一句。倘使心中蒙著塵埃，積了污垢，那麼人生自然無法明朗起來。

必須拂去心中的陰霾，使此心如夏日的碧空，萬里無雲，一晴如洗。所以說，對人生而言，打坐是重要的。

道心衆生

佛語

◆七月七日

早上搭公車上班。

眼睛望著前方，忽然看到有隻狗在夜間給車子撞上了，死在路中央。於是兀自暗誦著「南無阿彌陀佛」，而旁人也都異口同聲說道：「眞可憐！」

每部車子都從旁而過，避免再從它身上輾過去。此事足以證明人人皆有慈悲心。

道心活在一切衆生的心中。

人覓求無上菩提，而具利益衆生之心。

「**道心衆生**。」

佛祖的心，牢牢紮根在衆生及每一個人的心中。在目睹狗的死狀時，那種慈悲心表露無遺。

人們的心中都蘊有憐憫、慈愛、溫暖地包容對方的寬大胸懷。

人的天性中，充滿著慈悲心。

悟了同未悟

禪

◆七月八日

永平知事清規

大徹大悟的人，心中清淨，無障無礙，單純得有如赤子。

他如實地接納一切。此即「悟了同未悟」。

從前，良寬禪師在一貧如洗的時候，曾遭竊賊光顧。在月光的映照下，他看見了那竊賊的容貌。身上裹著褥子的良寬禪師，替一無所獲的竊賊感到難過。

當時，他嗯哼地說著夢話，一翻身，滾出了那床又薄又硬的褥子之外。那竊賊說道：「罷了！」便把那破褥子裹成一團，揹下山去了。

良寬禪師望著那竊賊的背影，喃喃自語：「你做了一件善事。」面露微笑，仰望明月。

悟了的人如同赤子，清淨無爲。他把別人的事看得比自己還要重要。所謂「凡聖等一，皆以本來心爲心」，因此，本質上凡聖並無不同。

倘能心無妄念執著，人生將是多麼快活！願能時時省思。



人天眼目

◆七月九日

獨自在小庵中默然端坐。

周遭一片寂靜。午後，天空亮麗，峰頂上湧起朵朵白雲。

這正是冥如虛寂的一刻。

「庵中閑打坐，

白雲起峰頂。」

默誦著這首名偈。

抛開一切心思，細細體會這首詩偈的意境。於是，發現自己融入了那詩境之中。

在庵中閑打坐，調適一下，使此心清淨自在，這不知比閒話家常而虛擲寶貴的光陰要好上多少倍。

騰出時間，一個人在庵中打坐，這樣的人生豈不是很愜意嗎？



◆七月十日

有人在與人碰面的那一剎那，便想要合掌頂禮。同時又具有強烈的慈悲心，努力要幫助不幸者，那種態度，實屬難能可貴。

那種心的確充滿了愛，而達到無我的境地，能做出無心的善行。當看到那種善行時，令人不能不覺得佛就在那心中。

「有佛處不得住……

無佛處急走過。」

切莫存有做佛、成佛的心理。

一個人的人格高低，端視能替對方設想到何種程度。只顧私利的人，沒有人願意接近他。

處處爲別人著想而行事的人，人們都樂於親近他。自性要經過磨練，才能放出光明。

願能磨練自己，日日修行，成爲放出佛祖光明的人。



◆七月十一日

大應錄

原以為別處似乎較好，而放棄眼前的幸福，奔赴過去。當好容易走到那裏時，才發現自己剛才置身處，比那裏好多了。

人如心生妄想，便會受其擺佈，而糟蹋美好的一生。

倘能斷滅分別思量的心，毫不為是非善惡所動，該有多好！

一僧向溈山禪師問了一個問題：

「如何是道？」

溈山云：

「無心是道。」

心中只要有分別思量，迷執便如影附隨。倘能體認到當下是處即是淨土，便能毫無拘執，心如虛空了。

大悲菩薩

禪

碧巖錄

◆七月十二日

遇上善心人士，你就拿他沒轍了。連豁出性命抵抗強權的鬥士，當面對有愛心的人時，也會感極而泣，而變得老實。

人本來具有悲天憫人的大悲心，只是少有機會顯露出來而已。

「大悲菩薩」就是觀世音菩薩，在衆菩薩之中，被認爲大悲心的化身。

道吾禪師說過：觀世音菩薩以慈悲爲懷，當人們睡到半夜時，如以臂當枕，便會換成枕頭，使他安眠。

身繫囹圄的人，倘思念母親，想見她一面，而虔誠地誦唸觀音經時，慈母的容顏便浮現在眼前。

有些人愛心無限，對任何人都很柔善慈藹。他們爲什麼會這樣做呢？你百思不解。總有一天你會豁然明白，一個人最可貴的，就是擁有一顆大悲心。

行亦禪

證道歌



◆七月十三日

行住坐臥的一切皆是禪。

並非只管打坐時才是禪。睡覺時也是禪，工作時也是禪。

觸目隨緣，總是佛之妙用。

永嘉玄覺禪師說：

「行亦禪，

坐亦禪，

語默動靜體安然。」

禪毋須言語，所以要默然無語地行之。當默默地動作或靜坐時，總會覺得渾身舒暢，閒適自在，澹泞無礙。因爲身心無牽無掛。

不必要的閒聊，只會令人憊累，不會給身心帶來輕鬆愉快。

一粒粟中藏世界

禪

◆七月十四日

五燈會元

把一粒粟攤放在手上，凝神注視著。

這小小的一粒粟，是人力所無法造出的。它的種子先要埋在土裏，澆水施肥，還要靠上蒼布施恩澤，才能發芽、抽穗，從而開花。

是那神奇而不可思議的力量，孕生出一粒粟來。

「一粒粟中藏世界，
半升鐺內煮山川。」

當凝神諦觀一粒粟時，可從中感受出宇宙玄妙的力量。如果我們把半升粟倒入鍋裏煮，那麼，這粟便會充分釋出它的能量，滋養我們的生命。

人倘不飲水思源，思恩圖報，便得不到幸福。

當感謝萬物。感激一粒粟。

並對一滴水合掌。只要存有這份心，人生即能充滿幸福。

年年歲歲花相似

祥

唐詩選

◆七月十五日

梨樹開花。

然後結果。

每年一到這時節，梨花便一齊開放。大自然的力量非人力所能及，它發揮作用，使天地運行。不能不令人感到神奇。

「年年歲歲花相似，

歲歲年年人不同。」

將這首詩仔細玩味一番。

的確，年年歲歲花相似。梨樹使同一梨枝綻放著白花。何以能如此呢？令人感到驚異。然而，賞花的人卻在「無常迅速」（語見《六祖壇經》）及生死的痛苦中掙扎，而空自悲傷。我們爲什麼不能像大自然中的梨花那樣平安無事呢？

人須泯絕我執，斷滅妄念。只要心如虛空，即可年年相似。

百尺竿頭進一步

無門關

禪

◆七月十六日

將無謂的計較悉皆拋棄，放下身命。

道元禪師的禪風極爲峻烈，他說：

「學道之人，須放下身心，潛修佛法。

古人云：

『百尺竿頭，如何進步？』

然攀至百尺竿頭時，心想一失足即摔死，遂有強烈之依附心。

若有人叫你更進一步，不可見怪。須斷然放下身命，將始自度世之業，迄至一身之活計，悉皆捨棄。

倘未能予以捨棄，則無論如何拋開急務而學道，亦無法得道。」

人要使此心眞空，無障無礙，實乃極爲困難之事。正因爲不易做到，才値得向其挑戰。

風吹不動天邊月

普燈錄

禪

◆七月十七日

明月高懸中天。

風吹雲動。雲隨風不停飄動。然而，月亮依舊牢牢掛在天邊，一動都不動。

但願此心也能夠像月兒那樣，即使煩惱的浮雲，隨我執的風而來，也毫不爲之所動。

「風吹不動天邊月，
雪壓難摧澗底松。」

冬日裏雪花紛飛，飄飄而下。

山谷中蓊鬱的林木，枝椏交纏，承受著重重的積雪。可是，老松十分堅韌。

但願此心堅韌如老松，能承受妄念執著的雪，而不折枝。

做人實非易事。

其實，只要時時拂去心中的塵埃，便能常保優游自在。

截斷紅塵水一溪

普燈錄

禪

◆七月十八日

小溪的水潺潺而流，清澄明澈。

我們也必須努力，使此心像那小溪一般，滌淨貪婪的污穢。即使身心沉浸於社會上所瀰漫的逐名求利的氣氛中，而不可忘記自淨本心的工夫。

「衝開碧落松千尺，
截斷紅塵水一溪。」

澤庵禪師應日本天皇之命，擔任大德寺的住持，但僅留任了三天便退隱山林。當時他作了一首詩偈，其中有一句：「白鷗終不染紅塵」，自己截斷了世俗的欲念。最難做到的事，莫過於截斷紅塵了。

所以，我們必須經常不斷地讓一泓清溪從心中流過。

回光返照



普勸坐禪儀

◆七月十九日

能夠監督自己的行爲是否合宜的人，實屬難能可貴。這需要勇氣，要有過人的勇氣，要有置自己於死地的勇氣。人總是律己甚寬。這是不對的。倘能拋棄一切，使自己本來的智慧回光，而返照自己本來的面目，才能明心見性。道元禪師律己甚嚴，他說：

「須學回光返照之退步。」

冥思靜慮。

放下塵俗。

只管打坐。

須下眞參實證的工夫，體悟「眼橫鼻直」的禪理。返觀內照，明心見性，圓融無礙，與萬物一體，而達到能在主客一體中體認眞我的境地。

飛流直下三千尺

李太白集

◆七月二十日

人總是固執己見。往往爲了點小事，而聳肩怒目，顰眉蹙額，一味執著。這個時候，就不妨設身處地，假想站在大瀑布下面。

讓劃出一道彩虹，飛珠濺玉，聲如萬馬奔騰，由上直瀉而下的瀑布，流過你的心胸。

李白觀賞廬山的瀑布，有感而作了一首詩：

「飛流直下三千尺，
疑是銀河落九天！」

有意尋死，而來到尼加拉瓜大瀑布的人，當面對那瀑布雄偉壯闊的景觀時，便會深深爲它所吸引，而將死的念頭抛諸腦後。

人心的拘執，實在微不足道，且又不具實體。那只不過是軟弱的心靈憑空造出妄想，而在那妄想之中掙扎而已。當你站在「飛流直下三千尺」的瀑布下，高聲誦一遍《般若心經》時，心中便如萬里晴空，清淨自在。

白雲重重紅日杲杲

碧巖錄

◆七月二十一日

生活中一有喜事，便覺得人生眞是美好，而喜不自禁，形諸於色。可是，一旦壞事臨頭，便愁容滿面，悶悶不樂，覺得人生實在太乏味了。那副沮喪的神色，簡直慘不忍睹。

人生而平等，命運之神給任何人同樣帶來幸與不幸。人在命運的浪濤中動盪浮沉，而度過一生。

兀自躺在原野上觀賞天空。

「白雲重重，紅日杲杲。」

白雲層層相疊，在一片空靈中堆成團團的形體，舒卷自如，無障無礙。紅紅的太陽在空中放出光芒，輝耀明亮，一無翳影。

禪的精神如同白雲紅日。人生要靠自己去創造。



無門關

◆七月二十二日

人在生活中常起分別心。認爲有利可圖，便樂於參與；覺得有弊無利，則避之唯恐不及。即使明知是壞事，只要利之所趨，也會禁不住誘惑，而捲入其中。等到醒覺時，悔之已晚矣。許多悲劇就是這樣發生的。

禪宗排斥善惡的分別，也排斥利害得失的分別。

「不思善，
不思惡。」

不偏不倚的無執著心，就是禪的精神。

人一旦自以爲在做善事，便沾沾自喜，而一味拘囿於善。且又到處宣揚自己做了些什麼樣的善事。

人生當中有善也有惡。切莫拘囿於善惡，讓心中能永遠澄澈，而常保清淨心。



碧巖錄

◆七月二十三日

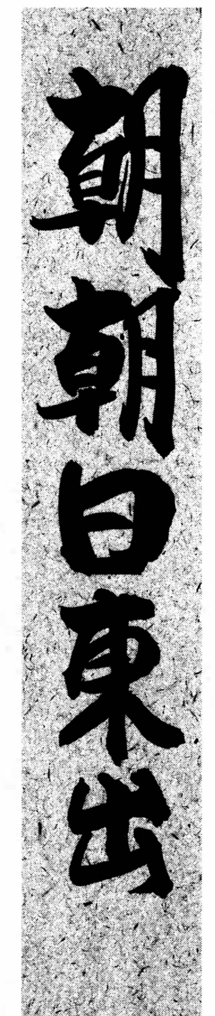
數量化的傾向與日俱增，弄不清數字的人，生怕無法適應現代社會，而焦慮不安。可是，精於數字的人，從其生活來看，卻反而受制於數字，而完全失去了自我。數字成了主人，自己淪爲奴役，而窮畢生之力於數字上。禪宗提倡主客一體。由禪的立場觀之，那種情境實在可悲。

無著文喜禪師上山西靈場五台山造訪文殊禪師（文殊菩薩），兩人互作問答。當被問及門下僧衆有幾人時，文殊禪師超脫了數字，所以能不受拘囿。他說：

「凡聖同居，龍蛇混雜……

前三三後三三。」

由文殊禪師的法眼看來，世間的萬物悉皆前無數，後無數，莫非佛法的修行者。生活中須超脫數字，才能體認自我。



◆七月二十四日

永平廣錄

無法如實地認淸事物的眞相，是因爲心鏡蒙上了一層翳霧。

道元禪師年輕時由日本渡海入宋，潛修佛法，一心要集佛教理論之大成，而欲成爲精通佛法的名僧。但自從遇上天童山的如淨禪師之後，才發現到自己的想法是錯誤的。

「朝朝日東出，

夜夜月西沉。」

道元禪師視佛法爲一門學問。而如淨禪師卻說佛法就是要捨棄小我。

唯有身心脫落，才能認淸眞實的人生。如淨禪師把身心脫落這個禪理傳授給道元禪師。

自此以後，道元禪師心無塵念，只知每天早上看太陽從東方昇起，每天晚上看月亮向西方沉落。希望我們也能常保身心脫落，以平常心去看日出月沉。

八大人覺

正法眼藏

禪

◆七月二十五日

生活中要有目標和原則，才能優游自在。身為人師者，都深明這個道理。

道元禪師圓寂前，倡導「八大人覺」，作為最後的教誡。

在達致涅槃上，必須奉行不渝的這八項德目，與世尊臨終前的說法脗合一致。

「少欲／知足

寂靜／勤精進

不妄念／修禪定

修智慧／不戲論」

這八項德目仔細看來，由於源自一根，所以只要奉行其中的一項，就等於實踐了八項。身心如歸於寂靜，則少欲亦能知足。這一切在根本上是一致的。認為八項德目無法一一實踐的人，只要在其中的一項上下工夫就可以了。

一塵即大地

禪

碧巖錄

◆七月二十六日

蓮葉中有顆大水珠。瀦留在這翠綠的、深深的大蓮葉上的一些小水滴，一夜之間齊聚到葉子當中。想必有甘露的滋味吧，很想一口把它啜飲下去。走近一看，這顆水珠上面倒映著藍天白雲。

「一塵舉而大地收，
一花開而世界起。」

小如肉眼看不到的一粒灰塵，倘能以心眼去看，即可從中窺見大地的形貌。一塵之中藏有大地，大地之中藏有一塵。

「一塵之中活著無量壽佛。」

——如此去看，人生便充滿佛祖光明。

再小的物體，其中也含攝一切。一顆顆的小石子，只要凝神諦觀，即可體悟到無量壽佛活在其中。人生泛耀著佛祖光明。

立處皆眞

臨濟錄

禅

◆七月二十七日

院子裏的竹子，原以爲枯萎了，想不到又迸出了新芽。一到夏天，便隨風搖曳，予人以無法言宣的清涼。

竹子此刻體現了作爲竹子的本性。

自己作爲一個人的清淨本性，如何才能現身呢？這是禪的主題。

「隨處作主，

立處皆眞。」

作爲一個人，如果不論何時何地，皆不受環境所左右，而能隨處作主，常保清淨無心的自性，那是最好不過的了。

到任何聚會去，無心無欲、德高望重的人物，其四周自然會圍起一堵人牆。「立處皆眞」這句名言，似乎正是那種長者風範的寫照。

願能行住坐臥，時時保持自己清淨的本性，永遠笑容滿面，顯現佛性。

白雲自去來

五燈會元

禪

◆七月二十八日

夏日的浮雲，時刻都在變化著。

朵朵白雲翻騰湧現，旋又隨風飄去。躺在山頂上臥看碧空時，眼看浮雲緩緩低垂，才一下子工夫，卻又輕飄飄地被吸入白煙之中。雲予人一種變化莫測的感覺。

「青山元不動，

白雲自去來。」

山本來就是不動。它悠然聳立於天際。

團團白雲往那山峰飄去。從山麓望去，可以體會到「白雲自去來」的意境。但在山頂上迎迓白雲時，卻置身於神奇的情境中，整個身心彷彿被帶到一個空靈的世界去。

無論如何，人生重要的是「自去來」。自己卑微的判斷力，根本不足以改變人生。「自去來」的無心，最爲可貴。

十方世界是全身

傳燈錄

禅

◆七月二十九日

蟬聲嘶力竭地鳴叫著。

「吱—吱—吱」勁道十足，久久不歇。的確，無人使牠鳴叫。天地之間，只有蟬無心地鳴叫著。蟬以這廣大的空間爲自己的全身。

長沙禪師觸及百尺竿頭不動的問題，勸人要更進一步。

「百尺竿頭須進步，

十方世界是全身。」

在超脫一切計較處，存在著使自己生存的大宇宙。蟬與自己一體，蟬、人與大宇宙一如。

大宇宙就是自己本身。

如能有此體悟，則人生充滿光明。

活著就是福。

發露白佛

禪

◆七月三十日

正法眼藏

能自我表白而懺悔的人，實屬難能可貴。

少有人能裸袒自我，加以徹底的反省。人的內心深處總有某種意識，自以爲與衆不同。能泯絕這種自大的心理，在佛的面前坦承自己的一切罪業，而熱淚盈眶地懺悔的人，才是眞人。

「如此懺悔，
必有佛祖冥助。
須心念身儀發露白佛。
發露之力使罪根鎖殞也。」

道元禪師勸人要發露白佛。

沒有人爲要犯罪而犯罪。犯罪的人，是因爲未能克制自己的欲望，或是因爲走上了窮途末路，發現四下無人，才犯下罪行。

但願我們都能具有藉發露之力，來斬除罪根的勇氣。



禪林類聚

◆七月三十一日

松柏歷經千年而益發蔥翠。

人雖然不能活到千年之久，但須於百年之中，加深慈悲心，努力塑造完美的人格。

道元禪師認爲成佛有一條捷徑，他說：

「成佛有捷徑。

不作諸惡，

對生死無執著心，

憐憫一切衆生，

敬畏神明，憐恤下人，凡事無厭惡心，無期望心，心無所思，無牽無掛，此謂之佛。

毋須他求。」

八月葉月



萬物与我一体

◆八月一日

碧巖錄

人總是把自己與萬物視爲對立物。認爲萬物只是使人生變得幸福的手段。人生的錯謬始自於此。

人亦爲萬物之一，人與萬物決不是對立的。

「天地與我同様，
萬物與我一體。」

此一思想，作爲一種體驗而瀰漫身心時，萬物便充滿了光明。

外面下著細雨。倘若使雨與自己對立，則人因爲被雨淋濕，所以會產生抗拒的心理。可是，以人類微薄的力量，又何能令雨止歇呢？

雨因天地的巨力而下。人也是因天地的巨力而生存。倘能明白這個道理，即可體會出，「雨下著」與「自己活著」根本是同一碼事，萬物與自己乃是渾然一體的。

一毫無佛法

永平廣錄

◆八月二日

不少人學術上有點成就，便趾高氣揚，滿嘴理論。

這遠離了禪道的精神。

禪超脫理論，不立文字。倘不親自體悟，則無法了解禪。唯有下眞參實證的工夫，才能悟道。道元禪師在如淨禪師處學得身心脫落後，返回日本。他說：

「認得眼橫鼻直，

不受人瞞，

便空手還鄉。

所以一毫無佛法。」

道元禪師學成歸國後，所講的頭一句話，就是「一毫無佛法」。他渡海入宋，潛修佛學，人們原以爲他回來時，會揹著重重的經卷，賣弄學問，提倡新學說。結果卻大出人們所料。

道元禪師悟得身心脫落即是佛法的眞諦。

常行一直心

六祖壇經

禪

◆八月三日

人只要誠心誠意，心無罣礙地去做事，再艱難的事都可以獲得解決。

倘如凡事計較，偷工減料，那麼，人生便如品質不佳的工程一般，必須重頭再做一遍。

「常行一直心。」

再小的事，亦須以平常心（直心）全力以赴。

凡事馬虎的人，終生一無所獲。行住坐臥都要認眞。一日之計在於晨，早上醒來洗臉時，亦不可隨便洗洗就算了。

出門前，必須整飾儀容，神清氣爽，笑臉迎人。

人如心存計較，便缺乏誠意。

要能超脫計較，使心歸於清淨，才能悟道。



◆八月四日

從容錄

山使人心曠神怡，優游自在。

連夜登上峰頂，靜待旭日東升。

峯峯相連，層巒疊嶂，全都籠罩於大宇宙的神秘中。

頃刻之間，陽光放出萬道光芒，普照大地，把愛散播到各個角落。

遠眺青翠的山巒。不使自己與山對立。把自己化爲一座山。

「滿目青山。」

山，不用肉眼去看，而以心眼去看。如此一來，便可體會到心與山一體。

滿目是青山，滿心是青山。自己就是青山，大宇宙即是自己。

再沒有像人的心那麼優游自在的了。如此想來，生而爲人畢竟是幸福的。



◆八月五日

五燈會元

清淨的水，從山中四處湧出。湧出的水，起先只是涓涓細流，不一會水逐漸大了起來，而匯成河流，滋潤著綠疇平野。人一直靠水維生。河水不停地向東流去。

「水流元在海，

月落不離天。」。

所有的河，流去的方向雖然不一，但不久便合而為一，一起注入大海。人，表面上看來，雖然各不相同，但人人皆具佛性，所以須臾之間，便相即相融。

倘自以為與衆不同，別人便不願與之親近。只有懷持「自己也是構成大宇宙的一粒沙子」之想法，才能與別人合作共存。

把自己視為一滴水，流入大海，才能與衆人融合為一。





雲門錄

◆八月六日

人須如實地觀看事物。

清晨，颱風過後的院子，漂漾著秋的氣息，令人神清氣爽，而能以冷眼去觀照事物。院子裏飽吮水分的樹木，莊嚴穩重，益發青翠。

一個人最可貴的是，能無心而如實地接納萬物，並與之一體。

一天，雲門匡眞禪師上堂喝道：

「諸和尚子，莫妄想。

天是天，地是地，

山是山，水是水，

僧是僧，俗是俗。」

萬物悉皆絕對的存在。

妙手無多子

碧巖錄



◆八月七日

人生當中，並沒有最佳妙手。

所謂高妙的手法，無處可尋。最好的辦法就是拋棄一切計慮。

因有弊而不爲，因有利而爲之，這種思慮分別，要從心中拂去。

心如虛空，毫無妄念。除此之外，別無他法。

「妙手無多子。」

明乎此，人生便是坦途了。

沒有迷執。生活中事事樣樣，只要持之以誠，就可以了。

能設身處地替別人想，凡事皆可獲得解決。只要有自他一如的心，一切僵局皆可迎刃而解。人生所以困阨，皆因過於拘執所致。



◆八月八日

淮南子

人之禍福，是無法料到的。倘不能以更寬大、更開闊的襟懷去面對人生，就枉費此生了。

從前，中國的邊境住有一老翁。老翁有匹鍾愛的馬，逃到北方胡地去了。左右鄰居都來安慰他，但他只是一笑置之。

經過了幾個月，他的那匹馬帶了胡人的駿馬回來。鄰舍齊向老翁道賀，而他並沒有顯出特別高興的樣子。

他的兒子喜歡騎馬，騎著胡人的駿馬到處跑，結果從馬背上摔了下來，折斷了髀骨。人們又跑來安慰他，他還是滿不在乎，並沒有顯得特別悲傷。

第二年，戰爭爆發，壯丁皆被徵召入伍，十有八九成了砲灰。他的兒子因不良於行，不用當兵，而逃過一劫，保住了性命。

人往往爲了點小事而大驚小怪，爲了合乎邏輯而玩弄各種理論。於是，人生無法圓滿順利。幸運之神只向大無欲的人微笑。

夢幻

禪

◆八月九日

正法眼藏

據說，日本的「遺書寫法講習會」座無虛席，向隅者衆。

這些人對人生到底抱持什麼樣的看法呢？他們那一代的人，小時候日子過得很苦，吃沒得吃，穿沒得穿，所以長大成人後就致力事業，汲汲功利，以便讓後代享福。如今，人生即將走到盡頭了，而仍然執著於名利，堅稱死後，那些東西還是屬於他們自己的。

「生而爲人，
卻一味貪求仕途官路，
徒然供國王大臣差遣，
一生縈繞夢幻，後世趨赴黑闇，
根本未有依恃處。」

人須身心脫落，才能快樂無憂，然而，有些人身心沾滿了貪求的污垢，而意猶未足。名利本來皆空，只「存在」於夢幻中。這些人何以還不能明白，自己的生命並非操之在我呢？

萬法即心

正法眼藏

◆八月十日

雨下了起來。有人認爲：「下雨啦，好耶！」也有人覺得：「又下雨了？眞是的！」由於觀點不同，同樣是下雨，看法卻迥異。那是因爲人的利害得失之心在起作用。雨正在下著。以心觀雨，雨與心一體。

「所謂——

一心學佛，

萬法即心，

三界唯心。」

對於萬物，人須如實去接納它。心無罣礙，與之一體。如使萬物與心對立，則無法認清其本質。

倘能在心中視萬物與自己如一，則人生的視野將會變得寬闊起來。



論語

◆八月十一日

由一個人的人生目標置於何處，即可了解那個人的心態。

「將來我要是當上總經理，我一定要使這家公司成爲頂尖公司，並且把我的銅像立在公司正門。」——新進職員如有這樣的抱負，那可眞了不起。

「我要在山上蓋間小屋，過著山居生活。走出山中，根本無法思考人生。」——年輕人倘有此想法，可眞是太好了。

不過，這些年輕人基本上要是未以陶冶性靈爲目標，便會一味追求私利，這樣，人生就失去了意義。

必須待人以誠。

盡一己之力爲人們謀幸福。倘不知如何去做，便須學道、聞道。

「**朝聞道，夕死可矣。**」

一個人富於同情心，而度無心無欲的人生，就是最可貴的「道」。



◆八月十二日

碧巖錄

有些人對自己目前的處境滿腹牢騷。

「我在研究所主修心理學，畢業後卻沒有一展長才的機會，做的是卑微的出國旅行團領隊。」一位年輕人如是說。他自己否定自己，令人感到詫異。

爲什麼不能認爲目前所做的工作，對自己來說，是最好的工作呢？

一僧向雲門禪師請教佛道：「樹凋葉落時如何？」

雲門禪師只答道：「體露金風。」

那僧所問的問題是：「一到秋天，樹木凋零，葉子飄落。縈繞我心頭的執著心這片葉子，也隨而飄落。這樣的秋天，如何呢？」

雲門禪師答非所問，只說：「秋天眞好。」

一個人如果否定了「此刻」，那什麼都甭提了。只有肯定「此刻」，才能更上層樓。

無言絕聖凡

從容錄

◆八月十三日

有些人思路還未理清，話語就脫口而出。由於邊講邊整理重點，所以時有中斷。聽的人一臉木然，心裏在想別的事。多言的人，根本不負責任。只是用話語來塡補空檔而已。要超脫分別判斷，達到無障無礙、優游自在的境地，才能塑造出完美的人格。多言無益。

「無言絕聖凡。」

心無拘執的人只要莞爾一笑，人們就能會心了。淸心寡欲的人只要打聲招呼，人們就會自動去做。

人都爲心所動。如心被封閉時，話講得再動聽，也聽不進去，而毫不爲之所動。

聖人與凡人都同樣爲心所動。話語是拘執的證明。

面面佛面行行佛行

永平廣錄

禅

◆八月十四日

百位羅漢在夏日的樹叢中求涼風。

百位羅漢呈現百樣面孔。令人百看不厭。

在公車中四下環顧。早上的尖峰時間，成百上千的羅漢，各自背負著不同的人生，擠在一堆掙扎著。

道元禪師以敏銳的心眼觀照各色人等。他說：

「面面佛面，
行行佛行。」

由一切人的面貌來看，都是佛的面貌。

由所有人的行動觀之，皆爲佛的行動。

道元禪師心明如鏡。以心觀照萬物，一切看來皆爲佛的法相。

人生要多學習。三人行必有我師。打開你的心扉去接納它吧！

應無所住而生其心

金剛經

禪

◆八月十五日

每天早晨洗臉時，要將拘執心一起洗掉，美好的一天於焉開始。

萬物流轉，沒有住的地方；人要是因爲利慾薰心，而一味拘執下去，則只有益增痛苦。

六祖慧能禪師年輕的時候，上街賣柴時，聽到一家屋內傳來誦經聲。當他聽到「應無所住而生其心」這句經文時，不由地受到了感動。

後來，他參五祖弘忍禪師，而學得《金剛經》的這一節。

「應無所住而生其心」這句名偈的意思是，心必須優游自在，那裏都不滯留。

每天都要自我檢討一下。

拘囿於小局，則無法認淸大局。要能心無拘執，才能認淸大局，認淸了大局，小局自然也就迎刃而解了。

使此心優游自在，則天地與自己一體，而無所罣礙了。



◆八月十六日

從容錄

甫出生的赤子，心地純淨，天眞無邪，逗人莞爾。

隨著他的成長，各種欲望萌生芽苗，枝葉日益繁茂。盆栽植物如不經常修枝剪葉，使之乾淨清爽，便無法長得漂亮。人的心，道理也是一樣，重要的是，要剪去欲望的枝葉，使之輕鬆愉快。

「寒灰去枯木，

一條白練去。」

人的心倘任由它去，便會受到世俗的塵埃所污染。必須下眞參實證的工夫，努力超脫一切，使心毫無迷悟，如雪白的絹布一般。

雪白的絹布帶有光澤，閃閃發光。比任何圖案或圖畫都顯得悅目。

在人生的過程中，只要能以一條白絹布般明淨而不污染的心與人接觸，友誼便能永恒不渝了。

一大事因緣

正法眼藏

◆八月十七日

在人生的過程中，最重要的事到底是什麼呢？

道元禪師年輕時，便殫思極慮地要解決這個問題。後來，參如淨禪師後，他才懂得身爲一個僧人應做何事。人生本身就是修行。人生即是闡明生死的道場。

「斷念生，

斷念死，

乃佛家一大事因緣也。」

道元禪師告訴我們：佛家的一大事是在成佛得道與普渡衆生，到達那種境地的因緣，乃是參禪學道。

修行上必須離卻身心，臻於忘我的境地，方能闡明人生的眞諦。「修證一等」的只管打坐，就是佛家的一大事。倘能將人生視爲修行的道場，則日日必能努力以赴。

木牛步步火中行

禪

人天眼目

◆八月十八日

有些人在有生之年，爲自己建造銅像，或豎立頌碑。不少帝王更在廣大的土地上營造巨大的陵寢。人將想要留下自己活過的證明，而永垂不朽的這個願望予以具體化。

禪則反其道而行。

任何德高望重的名僧或高僧，都小心翼翼，期使自己走過的跡痕不致遺留下來。

見之於紛陽義昭禪師《五位逐位頌》中的「沒蹤跡」這句話，指的就是這個意思。

「木牛

步步

火中行。」

木造的牛一步步緩緩走向熊熊的火中。瞬息之間即化爲灰燼，不留一絲痕跡。禪視「沒蹤跡」爲理想的生活方式。

人生當中，「當下」這一瞬很重要。可以說，修行的此刻即是人生。

寒松一色千年別

臨濟錄

◆八月十九日

院子裏，松樹伸展著枝椏。

不論何時，看來總是綠意盎然，令人賞心悅目。

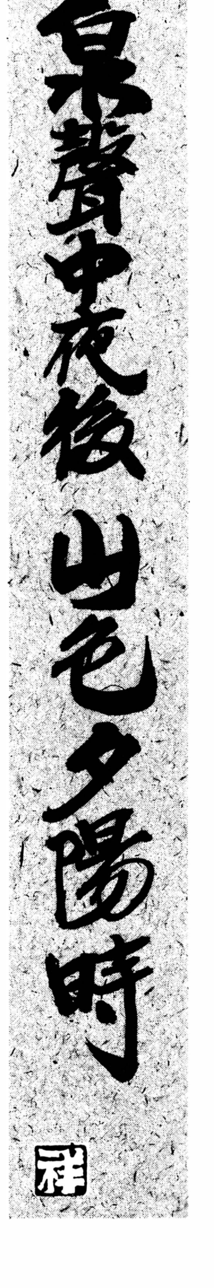
但願我們也能夠如此，成爲一個不論何時何地碰面，都有顆清新的心，且富有人情味的人，一如寒松般萬古長青，古今顏色並無二致。

「寒松一色千年別，
野老拈花萬國春。」

有不少人急功好利，攀附權貴，而把尊貴的自我給汚染了。那種事，其實大可不必，只要好好磨練自己，即可堂堂正正地做人。

人要超越時空，超越別人，而創造出不變的自己。自己就是自己人生的主人翁。不受任何人的支配。

願能像萬古長青、青翠欲滴的松樹那樣，永遠堂堂正正地做人。



虛堂錄

◆八月二十日

白日裏，熙熙攘攘，喧嘩囂鬧。

然而，到了夜晚，當周遭的人們都沉入夢鄉而安靜下來時，日間的嘈雜聲消失了，而曼妙的泉水琤琮聲則清晰可聞。

旅次，在客舍裏，使此心與琤琤泉聲爲一，即能酣然安眠。

「泉聲中夜後，

山色夕陽時。」

遠眺群山。

白天的山中，總覺得還是很嘈雜，心情根本無法平靜下來。日暮時分，倦鳥紛紛歸巢，山的輪廓漸次分明。畢竟在這個時刻，山顯得最爲秀麗。遠遠觀之，心情也就豁然開朗起來。

四處奔走並非壞事，但生活中更重要的是，偶爾在午夜裏使心與泉聲合一，或在夕陽西下時，從山色中體認自我。

明月拂清風

人天眼目

◆八月二十一日

做人實非易事。

我們要好好做人。必須泯滅小我。在生活中，凡事應處處忍讓，克制自己，尊重對方。

禪學上排斥自他二元論。在禪的觀念中，自他乃是一體的。

「清風拂明月，

明月拂清風。」

明月與清風正是一體的。

明月與清風不是對立的二物。清風明月渾然合一。

做人的確不容易。

不過，當體悟到自己與他人一體時，便不致爲人際關係而感到苦惱。人須立於自他合一的人生觀，使自己活在對方之中。




五燈會元

◆八月二十二日

一間和室的壁龕上掛著一副對聯。名僧高僧的墨跡透出禪意，強烈地震撼著人心。從墨色中可以感受到禪的意境。松樹深受人們喜愛。儘管歷經千年歲月，而猶綠意盎然，古今顏色更無差殊。

「松無古今色，
竹有上下節。」

日本的夢窗國師，經常引用這首詩偈。他在《夢窗國師語錄》一書中，將前後句顛倒過來，換成：

「竹有上下節，
松無古今色。」

有許多書法名家將它寫成對聯。仔細觀察，可發現到古松葉子一片濃綠，而不失爲古松，小松則顯得嬌翠欲滴，而不失爲小松。其本質則毫無差殊。願人亦能如此。



五燈會元

◆八月二十三日

心有拘執，人生便充滿痛苦。

任何人都有希冀過著無牽無掛，任心自然，而優游自在的生活。

禪者不僅有此理念，更有躬行實踐的能力。

「一鉢千家飯，

孤身萬里遊。」

倘能看破紅塵，視榮華富貴如浮雲，又何必拘囿於塵念，而白白糟蹋了這寶貴的人生！

孰不知獨自一人如閒雲野鶴般，沿門托鉢，雲遊四方，浪跡天涯，猶爲可貴。

信步而行，隨心所欲，無拘無束，無障無礙，雲遊萬里——人生還有什麼能比這更快活的呢？

昨夜一聲雁

詩人玉屑

◆八月二十四日

周遭已然飄漾著秋的氣息。

拂面而過的微風，帶有秋意。這風吹走了夏日一季的炎熱。

午夜裏，舉頭望著明月，野雁啼鳴了一聲，劃破夜空，向北飛去。

「昨夜一聲雁，

清風萬里秋。」

當野雁北行時，天地之間便吹拂著秋風。

稻穗一片金黃，沉重而低垂。梨、栗和蘋果也都果實纍纍，結滿枝椏，令人垂涎。

對人生而言，這個時節也令人撩起了某種落寞。秋風一吹，便會惦著故人的安否。

清風萬里的秋日，也是體味人生的好季節。

夜眠日走

◆八月二十五日

最難能可貴的，莫過於不違逆自然，什麼時候該做什麼事，就做什麼事。

普燈錄

日落而息。對萬物而言，夜間一定要睡眠。日出而作。對萬物而言，日間一定要工作。能按時盡其本分，人生才能幸福。

「夜眠，

日走。」

這理所當然的事，很多人卻做不到。

一到日暮時分，這種人微微迷矇的眼神，便開始炯炯發亮，簡直就是夜貓子。

看來晚上是不想睡覺而又要開夜車了，可是，他們白天精神卻有點恍惚，所以終究還是一樣的。

生活中能徹底地順乎自然，最爲可貴。



◆八月二十六日

碧巖錄

有的人要透過語言文字才能懂得道理，有的人則即使不閱讀、不聞問，亦能一語道破，直指核心，抓住事物的本質。

「夫說法，
無說無示，
其聽法，
無聞無得。」

禪道的精神，就是抓住核心，而又能不受制於它。

如同颯颯秋風吹拂而過，這一瞬抓住，下一瞬釋放。如果抓住不放，便無法體悟禪的精神。

無聞無得的心境，即是禪的意境。

無拘無束，無障無礙，任運自在的心，最爲可貴。

青天白日怒雷奔

江湖風月集

◆八月二十七日

天空一片蔚藍，亮麗的陽光無限耀目。那大宇宙是絕對的，沒有讓任何事物侵入的餘地。一切都隨著轟然雷鳴，朝那兒奔去。最淒厲的光景莫過於此。「青天白日怒雷奔」，是靈叟禪師一偈中的名句。

古溪禪師與利休居士死別時，問道：「末後一句作麼生？」利休居士大喝一聲，道出這句名偈。這天早上，豐臣秀吉命令利休切腹自盡。

「白日青天怒雷奔。」

——利休居士如是喝道。一切語言等，都沒有進入他自己死期的餘地。

利休居士在大德寺參過禪。無怪乎他根本不把秀吉放在眼裏。

把自已的生活方式落實於天地宇宙之中。這樣，自我即是宇宙全體。人須以這種禪機去度一。



◆八月二十八日

碧巖錄

人總是擔心孤獨無依地活在世上。

父母受奇妙的緣份所牽引而結合，才可能生下我們。而父母也是因其父母受一條看不見的線所牽引而結合，才可能生下他們。

我們當下生活於是處。人無法離群索居。要靠許許多多看不見的、有緣無緣人士的扶助，才能活下去。

「應緣不錯，
同道唱和，
妙玄獨脚。」

這首詩偈言簡意賅，曉暢明白。

作爲個體，人都各別生活著，然而心的脚只有一隻。一面同道唱和，一面以獨脚前進。

人生的旅程看似踽踽獨行，其實是與萬人同道。

孤峰雲散千谿月

槐安國語

禅

◆八月二十九日

煩惱如浮雲般排山倒海而來。

拂去一個，另一個旋接踵而至。送走了舊的煩惱，方落得清心，新的煩惱卻已經盤據在心頭了。

煩惱如蒼蠅，揮之不去。

「孤峯雲散千谿月。」

遠遠眺覽大自然時，可以看見孤峰聳立天際，驅散浮雲，使之無法接近。明月當空，普照谿谷。

這句詩偈的寓意是：「拂去煩惱雲，對人生是重要的。所以，要像那孤峰一般，做一個超然聳立的人。將雲驅散拂去。」

生而為人，卻任由煩惱擺佈，誠屬可悲。

磨練人格，遺世獨立，不染紅塵，才能常保清淨自在的人生。



◆八月三十日

四朝高僧傳

有些人爲了逐名求利，汲汲營營，四處奔走，而虛度此生。他們認爲生活的意義就在那裏。可是，當接近人生的盡頭時，才發現到優游自在的生活，豈不是更好！

「山僧活計茶三畝，
漁夫生涯竹一竿。」

這句詩偈爲人心敲起了一記警鐘。

山寺的僧人，茶田只要三畝即足以維生。田地要是多於三畝的話，耕作起來就倍覺辛苦，只是徒勞無益。

漁夫生涯，一把竹竿就夠了。靠釣到的魚蝦生活，過得去也就行了。釣多了，存得多，對人生並沒有什麼好處。

不少人受物欲所驅使，而焚膏繼晷，埋頭苦幹，拚命地積攢錢財。與其如此，不如把物欲減到最低限度，而開展另一番新的人生。

雲在青天水在瓶

傳燈錄

禪

◆八月三十一日

人一旦爬上高位，便企圖以此驕人。此乃人之常情，不足爲怪。其實，地位這種東西並不值錢，心靈的自由要比它貴重千萬倍。

中唐文學家李翺，官拜刺史，赴任湖南朗州。他對佛教深感興趣，派人四處打聽，知道有位名僧，法號藥山惟儼。

他立刻遣人投刺延請，但惟儼禪師卻屢請不來。於是，只好親自登門請益。惟儼禪師沉默不語，只以手指天指瓶。李翺茫然不解其意。禪師於是喝道：

「雲在青天，

水在瓶。」

禪者所追求的，就是優游自在，澹泞無礙，放曠不羈的自我。

九月長月



本來自性清淨心

佛語

◆九月一日

人都是從母親的子宮內生下來的。

即便是被說成是窮凶極惡的壞人，也不是呱呱墜地時，就是無可救藥的壞人。所有的嬰兒，都是清淨無垢的諸佛。

本來，自己的心中住有佛性，住有清淨無邪的無心。但這卻被欲望玷污而蒙上了陰影，眞是可惜。

日本江戶時代的名僧至道無難禪師，曾明白地說過：

「我身有八萬四千惡。

其中扶佐大將者，色欲、利欲、生死、嫉妬、名利，此五者也。

此爲常情，難以消滅。須晝夜以證悟將之逐一剷除，使其復歸清淨。

悟即本心。」

人生不可離卻出生時的無心，生活中須懷持溫柔敦厚的胸襟。

一念萬年

碧巖錄

◆九月二日

以數學而言，一就是一，別無說法。那是純粹抽象化的一。一不等於三，亦不等於百。

然而，以禪道的精神看，則一繫百，且含千藏萬。

一念蘊有萬年的歲月。

就時間而言，一念即萬年；就物質而言，一物即萬物。兩者的本質，渾然相輔相成。所謂：

「快人一言，
快馬一鞭，
萬年一念，
一念萬年。」

再沒有比心更寬闊、更豐富、更巨大的了。即使置身於小庵，一旦使心靈奔放，而翱翔起來，則無遠弗屆，甚至可以上達宇宙的盡頭。一念具有通達萬年之力。

月落不離天

五燈會元

◆九月三日

凡人莫不以爲別人是別人，跟自己沒有關係。

然而，人們往往由於偶然的機緣，與素不相識的人結爲朋友，而不再見外。爲什麼北方人會和南方人結縭呢？說起來，那就是奇緣。

由於人類是具有佛性的同根集團，所以終究是一體的。

「水流元在海，

月落不離天。」

河水自在地四處流動，但最後全都注入大海，融而爲一。

眼看明月懸中天，一瞬之間，卻又倏然消失於西方的天際，可是她仍然存在，而未離天空。

人皆有佛性。因此，人生的旅途中，儘管會有種種變化，但終究會慢慢顯現佛心，而復歸清淨。明乎此，人生的重擔，便會減輕下來。

壽

祥

◆九月四日　　白隱慧鶴語錄

對人生而言，最幸福的事莫過於長命百歲。國民平均壽命能夠延長，是件可喜的事。不過，這要以健康爲大前題。人人都很健康，活得有意思，日常生活中過得愜意，笑容滿面，這樣才有意義。

白隱慧鶴（日本江户時代臨濟宗禪師）應人們之請，寫了很多「壽」字送人。「壽」字旁邊還附帶地寫上他自己的一套養生哲學：

「長生之道，

宜早起，喜潔淨，

節制飲食。」

白隱不愧是人生的達人，這則教訓易懂，不難實行。生活上，倘能恪遵這則教訓，心無欲念，止瞋息怒，優游自在，便能擁有長壽的人生。心中一有了貪念，整個人便走了樣，而變得俗不可耐，所以不可不慎。

三昧王三昧

正法眼藏

◆九月五日

五花八門、形形色色的新知識和新資訊，如雪片而來，我們根本無法徹底吸收，於是心生困惑。剛投入一項資訊，在尚未進入情況之前，另一相反的新資訊又接踵而至了。於是，再投入，結果仍是半途而廢。

禪要求修行者默然打坐，一心參禪，以追求精神的完全統整。此謂之三昧，這三昧中的最佳三昧，稱之爲王三昧。

道元禪師將只管打坐視爲三昧王三昧。他說：

「渾然無覺之結跏趺坐，乃三昧王三昧，

此證入也。

一切三昧，皆是王三昧之眷屬。」

人生須有其人生三昧。

到處奔走，攀龍附鳳，以求自保的人，無法貫徹實行。我們要徹底忠於自己的人生三昧。

吾心似秋月



寒山子詩集

◆九月六日

院子裏的柿子還沒染紅。
然而，蘆葦已在颯颯搖曳，報告秋的來臨。
稻穗纍纍低垂，呈現一片金黃色。
寒山、拾得這兩位隱士，在秋夜裏舉頭望明月，完全陶醉在秋意中。心中毫無妄念拘執。
「吾心，
似秋月。」
秋月皎潔，月光如水，萬里無雲。冷艷的銀光，遍灑大地。
人的心，倘能像這秋天的明月一般，清澄剔透，沒有陰霾，無阻無礙的話，那就根本不會有什麼愁慮、煩惱了。

剎那生滅

◆九月七日

正法眼藏

凡是有形之物，都有生滅。無形之物，更是不安定，所以總是生生滅滅，循環不已。認爲人生有百年之久，大可不必認眞的人，沒有幸福可言。即使在短短的一剎那當中，也會發生生滅。萬物生於剎那，也死於剎那。人生就處於這一系列的剎那生滅之中。道元禪師尤其注意剎那生滅，他說：

「一彈指之間，

六十五剎那生滅。」

人生在轉眼之間起變化。

有人甚至說，男人三日不見，如果沒有令人刮目相看的變化，就不配做人了。一旦心靈獲得了充實，連氣質、風度也都顯得有份量。而儼然有大丈夫的氣概。

自問三天後，自己會有什麼改變。

知足



◆九月八日

遺教經

有些人物欲強烈，連用不著的高爾夫球具也購置了好幾套。東西沒有地方放，就蓋庫房來收藏。名牌用具即使再齊全，也得衡量一下自己的能力。

自知量力，總能感到滿足的人，懂得人生的眞諦。

一切苦惱，皆因欲念而生。

這欲念就是因爲「不知足」而產生的。

在禪的修行上，最重要的是，要有知足的心態。

「**若欲脫諸苦惱，**

應須觀知足。」

人的心一旦起了欲念，便無法予以克制。欲望會一而再地衍生出新的欲望。於是，那欲望便成了生活的主人。

生活的主人應是自己。要有知足的心，才能克制欲望。

死中得活

◆九月九日

碧巖錄

禪

有些人爲了脫卸責任，而把責任拼命往別人身上推。要是這樣，便能得到快樂，那就沒有人會有苦惱了。

一個人扛起責任來，抱著殊死的決心，爲人類謀福祉，這樣，才能擁有美好的人生。要拿出禪者的魄力，大死一番，脫胎換骨，將成見悉皆拋卻，而達到自由無礙、冥心虛寂的境地。這樣的氣魄，掃盡了心中的陰霾。

「死中得活。」

人只要置生死於度外，便沒有辦不到的事情。有的人逃避現實，不敢面對危機。結果，仍然無法倖免。要把危機視爲良機，才能化險爲夷。

歷史給予我們的教訓是，死中求活，則百戰百勝。做人並非易事。最好能接受平凡的人生，不過，在面臨危機時，也要拿出壯士斷腕的精神。



◆九月十日　　六祖壇經

一個人躲在被窩裏，眼睛睜得大大的，毫無睡意，於是就開始想東想西了。

他根本理不清思緒，只一味耽於妄想，企圖找出自救之道。他那眉頭深鎖的可憎面目，你看了，一定會悚然一驚。

只有掃去心中的陰霾，拋卻妄想，人生才能更上層樓。

「豁然大悟。」

一說豁然啓悟。

亦說作豁然證悟。

捨棄小我，妄想自會立刻消失。心無欲念，必然不會迷執。

人生只有一次。要痛下決心，淨裸裸地捨身向人生的困境挑戰，人之所以會有苦惱，是因爲人生受到無謂的妄想所擺佈。



◆九月十一日

佛語

日本有些出家人喜將自己的法名鐫在巨石上，攜家帶眷一起向其膜拜，而沾沾自喜。人似乎都想把自己的名字刻在某些地方。

還有些人更是在有生之年，自掏腰包塑造銅像，豎立在庭院前面，而自我陶醉。

禪師的令名流傳後世，教化世人，則是件好事。

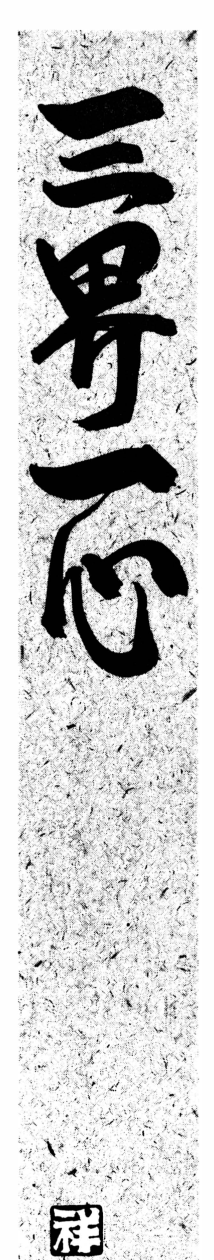
層次上，這不同於俗人之所爲。

道元禪師恪遵如淨禪師的教誡，決意要在永平寺「接得一箇半箇」（指：收徒衆而傳衣鉢），把禪的法流在日本紮根下來。

這迥然不同於沽名釣譽的自立銅像。

由世尊、菩提達摩、如淨禪師一脈傳承下來的純粹禪，道元禪師將其薪火帶回日本。

他流芳千古，其血脈至今仍在永平寺綿延下來。



◆九月十二日

華嚴經

雨下了起來。沒帶傘的人心中暗罵：「這雨眞討厭！」帶著傘的人則暗自慶幸：「還好帶了傘！」雨下了一會就停了，這時候，沒帶傘的人又會覺得：「眞好！」而帶傘的人卻會遺憾似地嘆道：「這雨眞是的！」這些人都以心來判定人生中的每一瞬。此謂之三界唯一心，簡稱三界一心，又稱三界唯心。

「三界虛妄，
但是一心作，
十二緣分，
是皆依心。」

三界（譯按：指欲界、色界、無色界，即凡夫生死往來的世界）皆由一心而生滅。再沒有比心更自私的了。下雨有何罪？而人們卻對它妄自評斷良窳。三界實不過虛妄。境由心造。所以，凡事倘一味以利害得失的分別心下判斷，便犯了錯誤。最好能以平常心看待。

十世古今當處一念

禪

佛語

◆九月十三日

今天一天之中，涵蓋人生的一切。

此刻決心之中，包攝人生的一切。

當下生活是處，這個事實，與自己的整個人生具有密切的關係。今天是不可分割的寶貴的一天。

禪視一念爲萬年，萬年爲一念，超越相對，逼近眞實。

又視一念爲十世，十世爲一念，在禪的意義上，一念包含十世，而超越相對。

倘視一瞬之中含有萬年、億年，則活於萬年、億年，跟活於這一瞬，並無二致。

禪最重視一瞬了。所謂「十世古今當處一念。」

因爲，我們知道無數個一瞬堆砌交疊成一日，成百日，而繫乎千日。只有傾全力於前後際斷的一瞬，才能開拓人生的視野。



◆九月十四日

五燈會元

要是你對漁市的人說，小魚吞下了大魚，他們準會捧腹大笑。

依常識判斷，那是不可能的事。

然而，禪突破了那常識。可以說，只有突破常識，禪才具有生命。

小魚吞下大魚，由禪的立場而言，就是超脫了大小的區別。

「小魚吞大魚。」

禪存在於推翻常識之處。

大小原只不過是相對性的比較。站在更高的觀點看，禪超脫了大小的比較，而視大小如一。

要生活於一切都沒有差別的世界。利害得失，偉大平凡，富裕貧窮等等，只不過是人的常識。只有不拘囿於那種常識，才能自由自在，放曠達觀。

金剛定

正法眼藏

◆九月十五日

當你下定決心時，會宣告：「絕對要照這樣去做。」可是，你馬上發現到，那種宣言一無是處。因爲，各種欲望一旦形諸於外時，立刻會被其所蠱惑，剛才所下的決心便一股腦兒飛到九霄雲外去了。

要以金剛王寶劍斬盡一切心魔，且掃落諸種煩惱。金剛定又稱金剛三昧，指的是佛本身的禪定。

道元禪師說：

「金剛定……首楞嚴定也。」

宋時，道元禪師在天童山親眼目睹了如淨禪師脫下鞋子，把打盹兒的修行僧痛打一頓，同時令其打坐，期使身心脫落。

所以，他一直勉勵弟子，要集中精神於只管打坐。撇開金剛定，便不足以言禪矣。

◆九月十六日

一生參學事

圜悟心要

禅

倘能體悟到世上存在的一切衆生悉皆佛的說法，則人生將大爲改觀。
當體認出石、氷、鳥、魚等萬物皆是自己時，人生視野將大爲寬闊起來。
只管打坐的身心脫落，是可窮畢生之力參究修行的大事。
墨守艱深的經典，並非不可，但是必須從周遭的萬物中，聽取無常的說法。
此事倘能以身心承接，便眞的可說是「一生參學事已畢」了。
人的心因無謂的拘執和非分的冀求，而沾滿了汚垢。
不滌汚淨垢，如何能在別人面前昂首闊步。
但願在有生之年能夠潛心修行，琢磨佛性，而可以從雀鳥的啁啾鳴囀中，聽到世尊的說法。

一切聲是佛聲

碧巖錄

禪

◆九月十七日

人在講道理的時候，一無是處。

要超脫道理，泯滅小我，顯現佛性，人生才能優游自在。

一僧與投子大同禪師兩人一問一答。

「僧問投子：

『一切聲是佛聲，是否？』

投子云：

『是。』」

僧以分別心問，投子大同禪師則答以分別思量以外的消息，所以那僧希望禪師能做進一步的說明。

心有拘執，則一事無成。當投身佛門淨土時，一切聲聽起來，便悉皆佛聲了。

天下太平

◆九月十八日

碧巖錄

人須經常返觀內照，明心見性。

即使自以爲自性潔淨了，也要像磁鐵一般，發出磁力，將非分的欲望吸除乾淨。不潔的心，把握不到人生的幸福。

衡山爲中國五嶽中之南嶽。峰頂上有座神禹碑，以峰頂八字碑著稱，昭示天下太平，而受衆人所崇仰。

「天長地久國泰民安」這八字碑，在《虛堂錄》中亦曾提及，認爲那是一座尊貴的石碑。

「**大地絕纖埃**（天下太平）。」

最美好的事，莫過於平安無事了。

欲念喚起貪婪，而在渾然不覺中，令自己沉淪苦海。倘能站在第三者的立場，冷眼旁觀，一定會對如此沉淪的自己嗤之以鼻了。

要無欲無心，才能實踐天下太平的職志。

動不如靜

禪

從容錄

◆九月十九日

「實在太忙了。忙得沒有時間吃飯。我怎麼這麼忙啊!」——有些人嘴裏如此嘟噥著,兩條腿卻不聽使喚,更卯足了勁四處奔走。

難道不能讓心情稍爲平靜一下,閒適地觀星賞月嗎?

靜靜地打坐參禪,不知比受欲望驅使而徒勞的走動,要好上多少倍。藥山和尚不隨便陞座說法。

「**藥山久不陞座**(動不如靜)。」

事實上,當我們回顧這匆忙的一天時,會猛然憬悟:對人生而言,甚至可以說簡直是白忙一場。於是悚然心驚。

即使是學術圈子,認眞地研討,一小時也就夠了,可是後來卻舉行什麼聚會,又耗了四、五個鐘頭。結果,最後的一班公車搭不上,只好匆匆地跳上計程車趕夜路回家了。

回顧這一天,才知道靜坐是多麼重要。

江月照松風吹

證道歌

禪

◆九月二十日

秋意漸濃。銀色的月光遍灑大地，一種幽玄之趣顯露無遺。松風颯颯，應和著秋蟲的唧鳴，柔柔地響徹四野。當對這景象仔細端詳時，內心可以感受到佛的作爲。

「江月照，松風吹，

永夜清宵何所爲。」

天地就是佛的法相。非人力所能及。

連大自然中的一個碎片，人力也無法創造出來。要是認爲自己與天地自然是對立的，那就永遠也無法琢磨自己。

自己只是天地自然中的一份子，自我的獨立，就是在那種狀態中取得和諧的獨立。只有融入大自然中，自我才能獲得新生。

一志不退

正法眼藏

禅

◆九月二十一日

人不立志，則一無所成。

有很多人在問：「人生當中該做些什麼才好呢？」這眞叫人納悶。自己的一生應如何規劃設計，要由自己竭力去決定，專心致志地去追求把握。禪講究的是只管打坐。最重要的是，凡事要專心。

道元禪師說：

「倘誓願一志不退，

則僅經三歲（載）即可辦道現成也。」

生年不滿百。

如何利用這短暫的歲月來實現自我呢？這是上天賦予自己的一項偉大使命。

堅定心志，努力三年。如此，必能看到光明的遠景。



蒼龍窟

碧巖錄

◆九月二十二日

爺爺的書齋，取名「蒼龍窟」，不許任何人進入。記得小時候總以爲那裏面藏有可怕的東西，而心存畏懼，不敢靠近。

那時候，對蒼龍一語，就存有某種畏敬。

蒼龍原指青龍，爲方位四靈（蒼龍、白虎、朱雀、玄武）之一。後來被喻爲東方禪幽玄的宗旨，指的是禪的幽玄邈遠處。筆者有志於禪後，方解其意。

「三千剎海夜沉沉，
不知誰入蒼龍窟。」

月亮升起，透過雲隙灑下冷清的微光。

在小庵中靜坐，眺覽著月光。不由得想起《碧巖錄》中的這首詩偈。

能度更美好的人生，是可喜的。努力以赴，生活有了意義，人生就不會有什麼苦惱了。禪勉勵我們要精進努力。



說不著

碧巖錄

◆九月二十三日

禪無法用語言來傳達。

也難以用文字來表現。

要把老師整個人格所流露出只管打坐的一切，原原本本承接下來，才能了解禪。身心脫落是無法加以解釋說明的。

禪幽玄邈遠的悟境，難以言宣。此亦謂之「說不得」。

「通身是口，

說不著。」

禪的初祖菩提達摩是天竺（印度）人，他渡海來到我國的少林寺，可能不懂得我國的語言。

他面壁九年，終日默坐，躬身實踐，誨人以禪教。

二祖慧可禪師以身心承接。達摩的禪風，恐非語言文字所能傳達。

師徒兩心相契，禪的薪火才能傳承下來。

碧潭清皎潔

◆九月二十四日

寒山子詩集

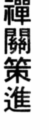
心中沒有陰霾的人，眞是美好。那種能出汚泥而不染的人，實在令人敬佩。他們的心，清淨明澈，如同秋月。銀色的月光射入屋內。幽玄清冽，迥異於太陽的強光。

「吾心似秋月，
　碧潭清皎潔。」

瀑布如萬馬奔騰般從巖間傾瀉而下。瀦水的瀑潭，碧綠清澈，毫無不潔的感覺。站在瀑潭後面唱誦一遍《般若心經》。眼前如水晶般瑩瑩的水束，氣象萬千，直瀉而下，濺起無數的水沫。

人的心因受無謂的小小欲念所驅策，而任其沾染汚垢。頭髮一個月要理一次，所以對心的滌潔，也得再稍爲留意一下，不知您以爲如何？

古人刻苦光明必盛大也





禪關策進

◆九月二十五日

一生當中，只要有過一次虔誠地修行，也就足矣。

徹底修行的人，全身散發出光輝。

汾陽善照禪師的禪風，極為峻烈。由於過於嚴苛，僧衆紛紛逃出寺門。唯獨慈明以錐刺股，拂去睡意，打坐參禪。他常以此自勵自勉：

「古人刻苦，光明必盛大也。

我又何人哉。

生無益世，死不知人，

於理有何益？」

渾渾噩噩地過日子，何能散發出光輝？要夜以繼日，一心不亂，潛心研究，不斷磨練自己。

須知「古人刻苦，光明必盛大也」。

事難方見丈夫心

◆九月二十六日

槐安國語

北國已開始在下雪，大地一片雪花紛飛。

才下一夜的雪，松柏的枝椏就積雪了。

正因爲松柏不畏風雪，枝椏往上伸展，所以，才能凝然不動地撐住雪的重壓。

昂然撐住重重雪壓的松柏，可用來比況我們的人生。

「雪後始知松柏操，

事難方見丈夫心。」

人生當中，有風，有雨，有雪，有霜，沒有一刻是平靜的。

然而，達人卻能如松柏一般，默默地承受人生的疾苦，而悠然自得。蹇滯的時候，既不向人訴苦，也不怨天尤人。

眞正的強者，總是定定地忍受。

但願我們在人生當中，不論處境多麼艱難，都能昂然撐住，而益顯丈夫心。

歲月不待人

陶淵明集

禪

◆九月二十七日

人生只有一次，是趟單程車票的旅行。半路上還有家人作伴，最後只有你單獨一人走完全程。人生實在是苦海。無論如何悲歡苦樂，黃金的年華一去不復來。

「盛年不重來，
一日難再晨。
及時當勉勵，
歲月不待人。」

禪最重視每一瞬。

修行者倘虛擲一瞬，禪師便予以痛斥。禪的妙諦乃「無常迅速，生死事大」。忽略了當下這一瞬，將來可能會釀成大禍。

歲月不待人。今天這一天永不再來——一想及此，就會珍惜光陰了。一生端視如何度此一日而定。

深雲古寺鐘

槐安國語

◆九月二十八日

走入森林深處去尋訪紅葉。

日暮時分，周遭悄然無聲，沒有一絲微風。溪流沿著山路潺潺滑落。水面上飄浮著片片紅葉，色彩實在繁富。

「流水寒山路，

深雲古寺鐘。」

無憂無慮地在山中幽徑上漫步。一看手錶，才午后五點。層巒疊嶂，樹木掩映，因此看來彷彿已是傍晚了。

這時，山麓那邊的古寺，忽然傳來幽幽的鐘聲。

漫步而行，來到飄浮著斑爛紅葉的小湖。古鐘的聲音迴蕩在湖面上，泛漾出柔美的音色。浮雲也湧現了，仔細玩味而融入這幽玄的一刻，頓時心胸爲之一暢。

一切處光明

碧巖錄

◆九月二十九日

晨曦普照大地。

萬道光芒喚醒了酣睡著的一切有情物與無情物。除了佛以外，還有誰能擁有如此巨大的力量呢？天空染成了紅色，雲朵舒卷自如地奔馳。這就是佛祖光明現成。世上的萬物，充滿佛祖的證悟，訴說著佛祖光明的普照。黎明的景色，令人有著如此這般的感受。

「一切處光明。」

夜晚，明月高懸中天。

浮雲掠過明月，飄逝而去。銀色的月光灑落大地。芒穗迎風搖曳，周遭孕釀出一股幽玄的氣氛。

松樹梢染成了銀色，輪廓分明。令人驚訝的是，根根針葉輝映得比白天還要清晰可辨。

不由覺得一切衆生皆受佛光照映。人生實在太美好了。

草木國土悉皆成佛

華嚴經

祥

◆九月三十日

未參禪前，不具悟力，見草只是草，見樹只是樹，當接觸到禪學後，這才面目一新。草和自己一體，樹與自己一如。世上的一切衆生都是佛祖光明。

「草木國土悉皆成佛。」

見諸草木國土，一切皆成佛。

那成佛的草木國土，都在說法講道。

釋迦牟尼悟道後，方知一切衆生都活潑潑地顯現本相。

世尊將那證悟的心，對人們作淺顯易懂的解說。人們聽了他的諄諄教誨，而有所感動。

當體悟到爬行野外的蟲豸和自己一體，長在山上的草木與自己一如時，才明白這個世界是多麼美好。人生充滿了喜悅和妙趣。



十月
神無月



直指人心

禪

碧巖錄

◆十月一日

不少人在做理論與實踐的爭辯。

因爲，他們要以理論來建立自己的正統性。這種做法總有點牽強。

禪以明心見性臻於佛地，不涉及有點難懂的統計數字。

「不立文字，

直指人心，

見性成佛，

若見得恁麼，便有自由分。」

爭辯會傷及對方，也會傷害自己。贏了，對方會不服氣；輸了，自己又會感到難過。不論是贏是輸，總有傷和氣。

禪不爭辯。它一針見血，掌握本質。

既不用語言，也毋須文字。它無所阻隔地抓住事物的核心。

壺中一壺天

禪林類聚

◆十月二日

有人在公司受到了委屈和冷落，而有懷才不遇之嘆。於是，提出辭呈，待在家裏，翻閱報紙人事欄。依徵人啓事，到別家公司去應徵，這段期間，他覺得還是剛離開的那家公司比較溫暖。

冷靜下來想一想，才發現到辭職是錯誤的。於是，心中產生了困惑。

進入壺中，方知壺中悠邈廣闊，別有天地。

「壺中一壺天。」

不論置身何處，都能知足的人，是幸福的。時下不少年輕人，即使進入了一流公司，居於現代企業社會的頂尖，也幹不到三個月就離開，而另謀高就去了。

有人認爲那種非人性的管理社會，根本讓人待不下去。於是改了行，而到手製麵包店去上班。日復一日，工作單調，毫無變化。覺得待在那種地方沒有出息，便又不幹了。

人生不可一味迷執。當下置身處，便是勝敗關鍵所在。

煩惱即菩提

◆十月三日

六祖壇經



有些人希冀名利，只想享樂，投機取巧，不肯努力。

他們自己不願流汗，只寄望別人的努力，企圖從中取利。唯獨欲望格外強烈。人生因此痛苦和迷惘。生活中充滿了煩惱。

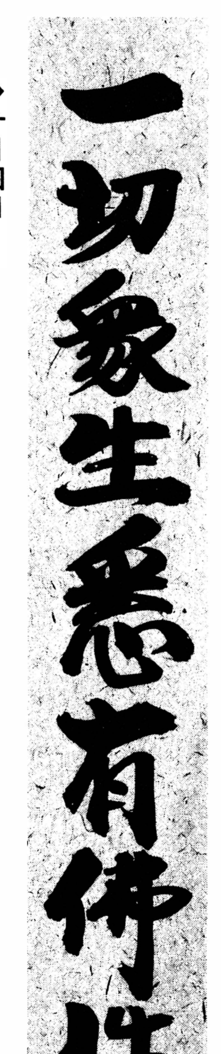
煩惱與菩提是全然對立的，然而禪學上則視此二者爲一物，毫無差別。

「**凡夫即佛，煩惱即菩提。**」

禪道的精神廣大無邊。

潛心修行，可以截斷煩惱，掃去心中的一切陰霾。可是，現實生活中的人們，卻擺脫不掉一切煩惱。

就這樣投身在這煩惱中，冷眼去看人生。如此，將發現到煩惱本身之中，有救贖的芽苗。而甘於如出污泥而不染的蓮花般的人生。



一切衆生悉有佛性

涅槃經

◆十月四日

凡人即使對再小的動物，也不會有加以殺害的念頭。沒有人樂見流血。大家都想要過安和樂利的生活，儘可能不動刀槍。可見佛性是與生俱來的。

一切衆生都具備佛的本性。只因爲歹念萌生了欲望。

「一切衆生，
悉有佛性，
如來常住，
無有變易。」

自己省思一下。

人本質上是溫和而有同情心的。富有慈悲的心腸。生活中，大家倘能顯現這美好的佛性，相互扶助，自然就不會有什麼擾攘不安了。禪膜拜自己。自己就是佛。

一切空

證道歌



◆十月五日

清晨觀望東方的天空。

天亮了，天地呈一片乳白色，不一會，一道光線從地平線的那一端射向天空。浮雲染成了火紅色，眞是絢麗。這絢麗，是因光與雲瞬間的緣而生。

一切都是空的，都是無形的。皆因緣而短暫的形成。

「諸行無常一切空，

即是如來大圓覺。」

光與雲的詭譎藝術，以天空爲畫布，彩筆一揮，揮灑出瑰麗的朝霞。然而，其形態卻無時無刻不在變化著。

各種條件交疊，而構成光與雲的藝術。在那之中，無所罣礙，優游自在。

像這樣，存在於天地間的一切事物，都藉由相依性而成立。萬物皆因緣而生，因緣而滅。毫無拘執。

諸行無常

小乘涅槃經

禅

◆十月六日

日本古典戰爭小說《平家物語》開頭就說：「祇園精舍之鐘聲，有諸行無常餘韻。」又說：「(此)顯示盛者必衰的道理。」權高位重，顯赫一時的平氏，也不免在轉眼之間灰飛煙滅。

佛教的三大支柱是：

諸行無常，
諸法無我，
涅槃寂靜。

森羅萬象的一切，無一是常住而不變的。總是無時無刻在變化著。

「諸行無常，是生滅法。
生滅滅已，寂滅爲樂。」

雖然希望人生能永遠如此，然而因爲經常變動不居，而無法做到。必須以變化爲前提來建立人生。所以，做人要認眞踏實。

雲遊萍寄

正法眼藏

禅

◆十月七日

如一片浮雲般，自由自在地出去旅遊。

漫無目標，沒有終點。既不帶時刻表，也未預訂客房。無牽無掛，一個人雲遊四方。

爲求佛道，而如隨風飄蕩的浮雲般，四處漂泊。爲了尋師，而如隨水漂流的浮萍般，浪跡天涯。禪的面目就在其中。

「冀求佛法，一併訪道，
雲遊萍寄，留參學之眞流。」

樹葉迎風飛舞。染上秋色的紅葉，十分瑰麗。凝神諦觀，如此景象。

當視那樹葉即自己的本相時，便不由覺得秋意宜人。

站在更高的觀點來看，人生宛如一片在秋風中飛舞的紅葉。自己即使衝勁十足，也不過是置身於大漂泊的旅途中罷了。

聖胎長養

◆十月八日

見桃錄

生活中要修行，以磨練人格。只要是人，再怎麼修行，都嫌不夠。要是從老師那裡取得了印證，便趾高氣揚，那就無法進步了。

大燈國師二十六歲時，接受大應國師的印證。在那印證中，大應國師囑咐道：

「受印證以後二十年，
要遠離人煙，
聖胎長養。」

「聖胎長養」這句話，在禪學上指的是悟後的修行。

聖胎長養，悟後修行，要長達二十年。即使自認在禪學上有了頓悟，然而一旦修行有所懈怠，那就稱不上頓悟了。人在有生之年，不可自滿自足。只要一息尚存，就得繼續不斷修行下去。

夢幻空華

正法眼藏

◆十月九日

有些人爲了希望派系內的上司拉拔一把，而竭力奉承。星期假日充當上司的司機，送他去打高爾夫球，下雨天又陪他在家裏摸四圈。那種慇懃賣力的樣子，眞叫人替他覺得可憐。然而，上司一旦垮了台，樹倒猢猻散，便遭到冷眼看待。

這種人四處鑽營，追逐名利，以登龍門。稍有不愼，一切便化爲幻影，而浪擲了人生的大好時光。眞是可惜。

道元禪師說：

「名利乃夢幻空華，

不可學。」

我們可以親眼證實，那些追逐名利，攀龍附鳳的人，等到沒有利用價値的時候，便會被棄之如敝屣。

人生當中，要爲自己著想。不可以淪爲別人利用的工具。

感應道交

正法眼藏

禪

◆十月十日

人生當中值得慶幸的，是擁有一位可敬的良師。

尊師重道，努力以赴的人，必能成大器。要心無旁貸，侍奉老師，才能自我實現。

「感」是指衆生感受佛與菩薩的救濟力，「應」是指佛與菩薩應衆生之請而趨赴。

禪學上，師徒禪機相契，身心脫落，而散放光輝。

「此心不在周遍法界，不在前，不在後，
不在有，不在無，不在自性，不在他性，
不在其性，不在無因性，然
在感應道交處，發菩提心也。」

感受性必須敏銳。要以認眞嚴肅的態度生活，才能產生出敏銳的感受性。有了感應道交的人際關係，生活便有了意義。

空山啼野猿

唐詩

禪

◆十月十一日

秋已漸深。

這個季節，令人十分懷念。來到原野，看到一隻不知名的小鳥凝然不動地棲於枯樹上，顯出落寞的樣子。

「古木鳴寒鳥，
空山啼野猿。」

沒有一絲微風。森林裏一片寂靜，悄然無聲。默然端坐，兀自體味這空寂的時刻。

屹立不動的山巒，傳來野猿的啼聲。旋又復歸平靜。秋天的山巒是寧謐而寂靜的。

人生不可一味追逐名利。有時候，走入森林，在滿樹紅葉下思考人生，豈不是很好嗎？

事業上遭到了挫折時，投入森林溫暖的懷抱裏，讓她撫慰你受創的心靈。森林具有母性的胸懷。



虛堂錄

◆十月十二日

有的人安居在大邸第裏，屋內佈置著高級骨董家具，以此炫人，而過著安逸的生活。可是，一談起話來，卻俗不可耐，說的盡是些雞毛蒜皮的瑣事。

這種人住的雖是華屋麗舍，可是心田卻如同獨居房中的囚犯，耽於妄想，令人詫異。有的人以爲，人的心宜於豪華的邸第，其實適得其反。

以另一種心態看，壺中自有廣大的天地。

「壺中日月長。」

即使置身於小小壺中，心胸也不必局限於那小小的格局。大可跳出壺中，自由自在地遨遊於廣大的天地間。

人把心給忘了。

只要讓心靈放曠自在，就不會有所拘執，也不致有所阻隔。而將會變得無牽無掛。

生活是可貴的，所以，縱然置身於壺中，心胸也要浩瀚如宇宙。

慈無量心

智度論

◆十月十三日

看到他人處境堪憐，便想施以援手。即使尚難以付諸行動，內心也已經起了助人的念頭。此即佛心。要拋卻利害得失的意念，佛心才能付諸實踐。

對無量的衆生，施以四種平等的福，謂之佛的四無量心，又稱四等心。

「慈無量心，與衆生樂。
悲無量心，拔衆生苦。
喜無量心，喜見他歡喜。
捨無量心，對他無憎無愛。」

這四無量心，皆因禪的修行而得。一切都出自「自未得度先度他」之心，因此，禪本身即爲四無量心的實踐。

日常生活中，要將佛心發揚光大。——倘能如此發願，則人生將會變得光明而美好。



◆十月十四日

正法眼藏

無數的因緣在漫長的歲月中堆砌交疊，才生下了自己。由或然律來看，自己能生在此世的概率，實在小得可憐。

反言之，如非近於無限的關係因緣層層交疊，自己將不可能來到人間。事實上，出生一事，極不尋常。佛道的修行，視生命非己有，受身此世，亦應捨身此世。這種修行，一言以蔽之，即：

「若常學布施時，
受身捨身皆布施也。」

在生活中，道元禪師將人生徹底地視爲布施。

他認爲自己的生命受之父母，父母在爲他人盡一己之力的前提下，賦予我們生命。又認爲菩薩的捨心捨身，就是拋棄自己的生命（捨身）而利人。將人生視之爲布施他人的人，是聖人。這種人值得我們尊敬。

自他凡聖等一

◆十月十五日

二入四行論

禪

平心靜氣，默然趺坐。將自己的欲念逐一加以檢討。有些東西，倘若你認爲對你的人生必不可缺，那麼就再檢討一下吧。當你逐一檢討時，將會發現到妄想導入了心靈的欲望。沒有一樣東西，在你臨死之前，還能纏住你不放。

凡夫聖人本來平等不二。要能淸心寡欲。

菩提達摩說：

「**若也捨妄歸眞，**
凝住壁觀，
自他凡聖等一。」

一面打坐參禪，一面檢討欲念，雖是旁門左道，但可以藉此而慢慢甩脫妄執。倘能由此而發現身心脫落的眞我，則人生將大爲改觀。

自己與他人合一，凡夫與聖人等一，明乎此，便無所拘執了。

尋師訪道

禪

◆十月十六日

正法眼藏

倘認爲只有學生時代才做學問，人生的視野便無法開闊起來。人生須著重於磨練心性的學校。一生當中，應不斷學習，努力求知，追隨老師修行，方不枉此生。

雲遊四方，尋師訪道。禪對此十分重視。

「此時，尋師訪道，
有梯山航海。
尋導師，求知識，
從天降下也。」

宋時，道元禪師不遠千里，從日本渡海來中國，走遍諸山，尋訪名師。最後，有幸遇上天龍山的如淨禪師，學得禪的身心脫落。

世上有良師。重要的是，要親自出遊，造訪諸山，尋找人生的導師。

大死一番

碧巖錄

禪

◆十月十七日

不論人生或事業上，有些人凡事總要盤算，衡量一下利害得失。然而，再怎麼精打細算，情況仍然時刻在變化著。人的心也同樣，沒有一刻停留在同一地方。

那種不可靠的數據，記得再牢，也還是無法了解人生。

要縱身跳入死地，而自由無礙地活動。禪道的精神是，拋棄一切，方能得到一切。心中毫無計較。

「須是大死一番，卻始得活。」

豁出去，縱身躍入，必可活，而得道。禪師從修行體驗中，把握住「大死一番」的眞理。日本戰國時代的武將，研習佛理，打坐參禪，而從戰場上親身體驗中，領悟到「置生死於度外則活，一心想活則死」這個事實。

人生只能有一次，所以，應脫胎換骨，大死一番。在一決勝負時，要施展出驚天地泣鬼神的力量來。



禪苑蒙求

◆十月十八日

同豁達的人在一起時，我們的心胸自然會開朗起來。不可思議的，我們會受到對方的清淨心所影響。跟某人見面時，要是你覺得盤據心頭的陰影一掃而空，那麼，那個人，你大可尊他爲師。那位老師的心，已臻於自由無礙的境地了。

「大自在三昧。」

默坐參禪。

心中無牽無掛。

進入無絲毫陰霾的大自在三昧。倘能以如此胸襟度人生，將會是多麼快活。人須一心向上，努力修行。

然則，人際關係實在錯綜複雜。即使想過平靜的生活，別人也會給你帶來一個個傷腦筋的難題。有時候，對方得寸進尺，而你略施薄懲，旁人便會用異樣的眼光看你。還會說些不好聽的話。哎，做人眞難。



◆十月十九日

三論玄義

一心只想「度己」的人，人格並不完整。

我們要以更開闊的心胸，去關懷四周的人。看到有人受苦，便伸出援手，盡一份棉薄之力。世尊（釋迦牟尼）大悟後，周遊四方，化導群類，弘揚拯救世人的偉大教義。此謂之「大法輪」。

「龍樹釋云，

鹿苑已轉小輪。

今復轉大法輪。」

社會上自私自利的人日益增多。俗云：「痰盂與財富愈積愈污穢。」只顧自己，不顧別人，得不到眞正的幸福。

以自未得度先度他的襟懷，去實踐大法輪，才有幸福可言。

無心無欲，盡一己之力爲家人、同事及四周的人效勞，人生必能光明。

慈

◆十月二十日

白隱慧鶴語錄

在使喚別人的孩子時，不會去體諒他，連粗重的活兒，都忍心叫他去做。可是，差遣的如果是自己的孩子，一股同情心便會油然而生。兩者之間，似乎存有微妙的差異。

白隱慧鶴（日本江戶時代臨濟宗禪師，諡號正宗國師）生前嘗謂：像對待自己的孩子一樣，以同情心去接近別人的孩子，否則就不合人道了。他說：

「你所使喚的孩子，
可也是別人的寶貝啊！
要將心比心。」

以慈愛的心去接近一切的人，任誰都會開心。只要能擁有一顆溫暖的心，令人如沐春風，就不會有什麼爭執了。與人交往，要不分彼此，一視同仁，如同對待自己的孩子一般。

行解相應

學道用心集

◆十月二十一日

有的人坐在辦公桌前，高高在上，只會下命令，這樣，怎叫得動屬下？自己如能起帶頭作用，一馬當先，以身作則，屬下自然會主動推展工作。躬行實踐，命令才有力量。禪首重知行合一，理論的理解與實踐的修行必須相應。禪學上稱「行解相應」的人爲正師。

「不拘我見，
不滯情識，
行解相應，
是乃正師也。」

道元禪師基於親身體驗，說明了行解相應的事實。

游泳教練不親自下水示範，光說不練，如何能令人信服？

所以，重要的是，注意理論與實踐的相應，盡己之所能，躬行實踐。



禪

白隱慧鶴語錄

◆十月二十二日

人生當中，究竟什麼最可貴？這個問題，知與不知之間，實有天壤之別。

白隱慧鶴自問：「對人生而言，何者最可貴？」他思索一番後，寫下這樣的答案：

「有行持之一日，
為可尊之一日。
無行持之百年，
為可憎之百年。」

光陰似箭，歲月如流。潛心修行佛道的一日，是可貴的一日。在這樣的日積月累處，有著可貴的人生。

縱然生年滿百，倘若虛度此生，亦無非是沒有行持的百年，根本毫無意義。人生的光明，只在於認真的修行之中。

自由自在

禪

碧巖錄

◆十月二十三日

一個有錢人滿臉愁容，對一位名醫說道：「只要把我的病治好，錢再多，我都付得起。」得了病，誰不希望能早日康復。有些人總以爲有了錢，什麼都能隨心所欲。此即染了生死。

禪處於不染生死，自由自在，身心脫落的境地。

「若得眞正見解，

生死不染，

去住自由。」

人須坦誠地面對人生。

以無心無欲的態度去度人生。

無阻無礙，自由自在地行動。眞正的見解，能識破人生的無常。要重視「當下活著」的事實，砥礪自性的佛心，全力以赴去度人生。如此，方能生死不染，去住自由。

安閑恬靜

禪

傳燈錄

◆十月二十四日

有些人四周總簇擁著一堆人，過著囂鬧嘈雜的生活。雖然希望擁有平靜的日子。可是一生當中，卻始終不得安寧。

毅然隱遁於大自然之中，與天地萬物打成一片的人，是安閑而恬靜的。心境安閑恬靜的人，一生平靜無事。這樣的人，叫做人生的達人。

「安閑恬靜，

虛融澹泊，

此名一相三昧。」

菩提達摩在少林寺面壁九年，終日默坐，冥心虛寂。人們對達摩不以文字傳道同感納悶。但當看見他面壁九年，沉入靜觀時，這才明白非文字所能傳達的道理，就在於安閑恬靜的坐禪之中。

過著忙亂生活的人，不妨做一個深呼吸，打坐參禪，讓心情復歸平靜。

參師聞法

學道用心集

禪

◆十月二十五日

不參師而獨自坐禪，則不得其法。

如非以老師的骨肉爲自己的骨肉，則無法悟得禪機。最重要的是，與老師一體。

禪學上，要追隨老師，效法他的整個人格。

親炙老師，聆聽佛法，打坐參禪，方能悟道。

「參師聞法。」

道元禪師說，要追隨正師，才能做禪的修行。

坐禪時，須將老師的整個身心承繼下來。

倘若自我涉入其間，即非眞正的坐禪。

與本師一起坐禪，而渾然一體的工夫，就是禪的修行。人易陷於獨善其身的境地，所以要以謙沖的胸懷跟老師學習。

天上天下当處永平

禅

永平廣錄

◆十月二十六日

有人說：「自己一個人，什麼都不在乎！」這就大錯特錯了。一切衆生，小如一隻螞蟻、一株野花，也無一是「什麼都不在乎」的。要知道，萬物各有自己的光明，都在放光。

萬物本來就有佛心，而向八方放光。

道元禪師四十四歲那年，應波多野義重之請，決定在福井一處淸淨的地方建立禪的道場。

道元禪師與如淨禪師道別時，如淨禪師諄諄囑咐道：「勿住城邑聚落。勿近國王大臣。唯居深山幽谷，接得一箇半箇，以吾爲宗，勿致斷絕。」實踐老師教誡的日子，終於來臨了。

道元禪師認爲永平寺是建立坐禪道場的最佳場所，並且視永平寺的創設，與世尊的誕生具有同樣的重要性。他昭示「天上天下當處永平」，琢磨自己的佛心，傾全力於打坐修行。希望我們也能有這樣的精神。



◆十月二十七日

不是因爲苦於貧窮，也不是冀求富貴。只爲了求道才出家，忍受修行的痛苦，努力向上，期使自己的人生，能與世尊一致。

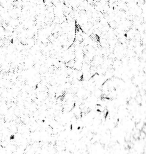
出於自願，投身佛道修行。不爲什麼，只爲求道而求道。

「汝不爲貧窮，

不失富貴，

但爲求道故出家。

應忍苦。」



十誦律

捨棄一切，寧過求道的生活。

虛妄之心如影附隨。想要成名，想要建立地位，想要成爲名剎的高僧，想要擁有財富，想要接受施捨。只要活著，煩惱便燃燒不熄。

求道的意義，是在撲滅那煩惱的熊熊火焰。



言中有響

◆十月二十八日

碧巖錄

有些人鎮日纏著人不放，口沫橫飛地盡講些無聊的笑話，或天南地北地胡扯瞎掰。儘管沒有人會用心去聽，而猶不自知，仍一味高談闊論。彷彿是在發洩精力似的。人人都敬而遠之。

言中有物的人所講的話語，言簡意賅，字字珠璣，擲地有聲。

「言中有響。」

老成持重的老師，聊聊數語即足矣。而言中多含哲理，令人永誌不忘。

道元禪師有句話令人銘記在心，永難磨滅。他說：

「達到佛道，

不在劣器鈍器、利器銳器之差別，

而在本心之志也。」

這句話給予我多少鼓舞，不得而知。只知道，一生當中，只要加強心志，下真參實證的工夫即可。劣器鈍器如我，受此激勵，而開始邁向佛道。

照心古鏡

禅

◆十月二十九日

正法眼藏

有不少人昂然挺胸說道：「我正在努力。」其實，只要話中有「我」這個字，就表示人生的修行還不夠。

必須捨棄小我，而萌生投入佛門的心志。

重要的是，要以先德古佛的教誡爲鏡，返觀內照，明心見性。

「何以不知，
從容於明窗之中，
有照心古鏡。」

道元禪師跟如淨禪師學習只管打坐的禪風。只管打坐旨在追求自己的身心脫落，它標榜不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛。

然則，並不排斥先德古佛的教誡。而毋寧以它爲鏡，省察自己的坐禪。

但願能捨棄小我，而默然打坐參禪。

青山白雲

洞山錄



◆十月三十日

滿山紅葉，秋意盎然。

青山巍峨，聳立天際，凝然不動。白雲由山下湧來，環繞著青山。不動的青山與雲遊的白雲，渾然合一。

「青山白雲父，

白雲青山兒，

白雲終日倚，

青山總不知。」

天地自然之中，沒有一樣是對立而存在的，一切都是和諧而融洽的。人也一樣，雖然常有離合聚散，但無一是對立的。人因自私而樹敵，生活中耽於妄想，人須超脫這無謂的對立。

山高石裂

碧巖錄

◆十月三十一日

人的魅力在於氣魄。

禪師具有石破天驚的魄力。他目光銳利，圓眼一睜，彷彿即可洞見你性靈的污濁，而令你呆若木雞。其魄力實在驚人。

他威勢懾人，懍懍然不可侵犯。而又具有一股無以言宣的魅力。

有許多名句形容這種威猛的氣魄，如：

「**山高石裂**。」

這句話充分顯示出其魅力。

名山峻峭，陡然聳立，難以親近，無法攀登。巨巖堆砌交疊，直指天際。

禪師以發出一偈，猛然大喝的氣魄，將那巨巖震散、粉碎。人生不能盡如人意。必須以一喝震裂巨巖般的氣魄，以嚴肅認眞的態度去度人生。氣魄由修行中孕生，由只管打坐中孕生。

十一月

霜月



臨機應變

碧巖錄

禪

◆十一月一日

師徒之間要有緊繃的時機。

一旦踏入佛門，潛心修行，便須不惜生命，下眞參實證的工夫。

老師的職責在充分了解弟子的狀況，適時加以指導。

所謂「機」，指的是心理活動。老師依弟子的能力和素質，靈活地改變接引的手段和方法。

而老師的功力和素質也要有過人之處，才能做到。

「兩喝與三喝，
作者知機變。」

這機變就是臨機應變。

老師應弟子之機而用喝。一喝不足，繼而二喝、三喝，以助時機成熟。

他用喝以促成弟子領悟禪機。而使師徒心心相契。



便蒙類編

◆十一月二日

造訪古城。

紅葉染紅了秋霜，城內的庭園彷彿鋪上了一層地毯。踩著被霜摧殘的紅葉，飽嘗漸濃的秋意。

秋天是思考的最佳時節。從染秋霜的紅葉中，可以感悟人生。

「紅葉染秋霜，
青苗滋春雨。」

禪視主體與客體如一。

人皆以爲樹葉受秋霜摧殘而變紅。然而，禪卻認爲紅葉打秋霜，變得更紅，而不是秋霜打紅葉。

那裏沒有主體，也沒有客體。沒有紅葉，也沒有秋霜。只有渾然一體的秋天。

深入思索，視人生如紅葉。則人生與紅葉豈非一體？

霜葉紅於二月花

樊川詩集

祥

◆十一月三日

紅葉呈現大自然曼妙的光明。

一上車就入眠，一路酣睡著。猛然醒來，睜眼一看，疑是來到了夢的國度，有點驚訝。車窗外，紅葉鮮艷奪目，令人不敢相信世上竟有這麼美麗的東西。

「停車坐愛楓林晚，
霜葉紅於二月花。」

至今猶嚮往不已，如能像這首詩那樣，下車，盡情徜徉在楓林中，陶醉在紅葉裏，該有多麼美好！

人類為了征服自然，而傾注熱情於科學。然而，捫心自問，這小小的一片紅葉，憑人力能造得出來麼？

所謂紅於二月花的璀璨紅葉，只在於這一瞬。要學習禪的無心，讓心優游自在，一如紅葉。

說時無行路

◆十一月四日

祖堂集



凡事要做得徹底，實非易事。總有不徹底的地方。禪不許如此。

說時，要說得徹底。

行時，要行得徹底。根本上，言行須渾然一致。

禪學上，注重言行一體。

雲居禪師嘗說：

「行時無說路，

說時無行路，

不說不行合行什麼路？」

倘使說也不徹底，行也不徹底，那麼要走什麼路呢？在說出一大堆道理之前，先要徹底做好一件事。

賓主歷然



◆十一月五日

臨濟錄

在禪的道場上，老師和修行者立場分明。沒有善體人意，視弟子如同儕的老師。有的只是無比嚴厲，充滿氣魄的老師。禪的老師如同莊嚴聳峙的巨巖。

賓表示客人，主是指主人。在禪學上，賓是指學習者或修行者，主是指老師。在禪的世界裏，賓位與主位，無論何處都是獨立的存在，分明而互不相犯。

然而，老師和弟子的世界，卻是脗然一致而不可分離的。兩者之間有著相即不離的美妙心靈交流。

道元禪師與他的老師如淨禪師賓主歷然，而能一心同體，他被傳以身心脫落的法門之後，回到日本。老師實在具有莫大的慈悲胸懷。值得慶幸。



學道用心集

◆十一月六日

一生當中，修行沒有終點。

再怎麼精進，再怎麼努力，都嫌不夠。自以爲頓悟，即證明你迷執。當傾注全力於修行時，一瞬間就陷於錯覺。

經由修行而到達至高無上的佛地，自認已經證悟了，如此一來，將只會在原地踏步，而無法更上層樓。自滿是禪病。

要超脫自以爲證悟的事物，拋棄悟境，才能有眞正的證悟。

道元禪師以此爲戒，勉勵：

「學人悉皆踔跳佛地。」

磨練人格心性，是人生無上的喜悅。

要經常不斷努力，跳脫佛地，更上層樓，方不枉此生。人一旦自滿，便開始墮落。可不愼乎？

銀山鐵壁

禪

碧巖錄

◆十一月七日

禪艱深難懂。

文字再怎麼研讀，也只是生吞活剝。語言再怎麼學習，也只是隔靴搔癢，抓不到癢處。禪，不知從何處下手，才能窺其堂奧。

銀和鐵堅硬而難以鑽入。山與壁嶮巇而難以攀登。

禪恰似銀山鐵壁，不是輕易可以領會的。

「銀山鐵壁，
孰敢鑽研，
蚊咬鐵牛，
難爲下口。」

禪雖似鐵牛般難纏，但只要心志堅定，即可接近禪。以身心去接近禪。一心只管打坐，鐵壁亦可破。

徹頭徹尾不離叢林

正法眼藏

禪

◆十一月八日

獨自在草庵中打坐參禪。這雖然決非壞事，但禪學上，理應與衆道友打成一片，參禪辦道。避免獨自一人坐禪，須徹頭徹尾進入道場。

「頭」指起始，「尾」指終了。學禪的本務，就是要徹底不離道場，努力修行。

「一生萬生，

把尾收頭（徹頭徹尾），

不離叢林。」

不離道場，是因爲要與良師共同行住坐臥。接受老師整個人格的薰陶，這就是禪修業之根本。

那裏有志同道合的師兄弟。彼此和睦相處，互相勉勵，而可以重建隨時會懈怠下來的脆弱心志。學禪的人不可離開叢林（道場）。

慮知心

◆十一月九日

正法眼藏

那事不能不做，此事不能不處理，世俗的生活眞是匆忙。

左思右想，多方留意，期使事情推展時，既不失自己的立場，又能面面俱到。

慮知心是指日常思慮的心理作用，所以人們在日常生活上，不能不有此慮知心。然則，僅憑慮知心是無法到達禪的世界的。

禪的精神，以慮知心爲手段而起菩提心。

道元禪師說：

「若非此慮知心，則不起菩提心，

此慮知心並非即爲菩提心，

係由此慮知心而起菩提心也。」

渾渾噩噩，連慮知心也不起，更遑論菩提心，所以要認眞地生活。

摩訶般若波羅蜜多

禪苑清規

◆十一月十日

有些人喜歡耍小聰明，總自以爲是，而沾沾自喜。

其實，他們的智慧有限，只知如何因應現象。他們在思考的時候，現象逐漸有了變化，因此其先前所說的論調，不能不全盤予以推翻。人在日常生活上思前想後的智慧，實不足取。

道元禪師說：「盡十方界之森羅萬象，莫非般若，亦即佛。」這就是偉大的智慧，般若的智慧，超脫人智的智慧。

摩訶有大、多、勝等義，般若波羅蜜多意謂佛的大智慧。此爲通貫宇宙的佛陀的偉大智慧。

「一切衆生頓悟摩訶般若波羅蜜多，

同成無上正遍知覺。」

人倘能心無阻隔，過只管打坐的生活，而使身心脫落，則全身必能充滿摩訶般若波羅蜜多的大智，不超脫人智，就看不清眞實。



◆十二月十一日

反觀內照，滌除污垢，修行磨練，即能顯現佛性。

佛教屬於發現自我的修行者。

佛不在天，也不在地。

自己本身就是佛。

佛不向心中作，而向心外求，是錯誤的。重要的是，要更加注意自己的佛性。

道元禪師叫人無時無刻都要見佛於己身之中。他說：

「見自佛於他方，見自佛於佛外時，

雖說條條蔓枝，倘參學見佛，弁肯見佛，脫落見佛，得活見佛，使得見佛，

則日面佛見也，月面佛見也。」

正法眼藏

肯定自己，磨練自己，人生便能無憂無慮，優游自在。



漿水一鉢

智度論

◆十一月十二日

一個人，最重要的是他的心態。吝嗇，貪婪，傷害他人，最為可恥。

世尊（釋迦牟尼）曾進入一個城主反對佛教的城市。城主命令所有居民禁止一切供養。不僅如此，還規定犯此禁令者，得課以罰鍰。

居民雖然尊敬世尊，有心供養，卻懍於受罰，不敢施捨。

當時，一老嫗正在淘米，但因城主明令不得供養米、錢，而不敢以身試法，於是，便把淘米水向世尊行走的路上潑去。世尊知其心意，伸出一鉢，盛接淘米水，口中不住讚揚老嫗的功德。

漿水指的是洗米的濁水，亦即淘米水。「漿水一鉢」就是一鉢子淘米水。

人因一念而得救。對別人要有憐憫同情之心，才能獲得幸福。

盤結草庵

碧巖錄

◆十一月十三日

屋頂飾以綠瓦，而顯得氣派的房屋，受人歡迎。禪與此相反。

認爲簡單樸素，只要不漏雨，那就滿好了。

草庵是用草葺成的簡陋茅屋，道元禪師喜住草庵，他說：「草庵白屋乃古聖之所住也。」

盤通蟠，有連結之義。潙山禪師亦結廬行佛道。

「此子已後向孤峰頂上，
盤結草庵，
呵佛罵祖去在。」

他遠離人煙，盤結草庵於孤峰頂上，遺世獨立。

投在大自然的懷抱裏，幻化爲自然的佛光，而度人生。如此，即能棄絕一切的矯飾與虛妄，自由自在地優游於天地間。

小水穿石

◆十一月十四日

遺教經

清水湧現流出。

的確，一股小小的水流，也能洗砂磨岩，而匯成一泓清流。水的力量，可慢慢將石頭磨圓，甚至於改變它的形狀。些許的水，只要常流不歇，再硬的石頭也必能穿透。

禪的修行，道理跟這一樣。日復一日，潛心做小小的修行，只要持之以恆，不久的將來，即可達到大悟的境地。

「譬如小水常流則能穿石。」

水必須經常沖擊同一地方，才能夠將石打穿。

修行也一樣。

參學禪師，要時時刻刻努力不懈，不斷精進。有的人，像大燈國師，在接受印證後，老師仍囑咐他要長養聖胎，凡二十年。修行僧須默默接受印證，繼續做穿石的修行。禪的峻烈由此可見。

蓮華藏世界

梵網經

禪

◆十一月十五日

嬌嫩的蓮花兀自綻放著。

它令人有著一種不可思議之感：泥田中何以能開放出如此美麗的花朵！

蓮花從泥土和泥水中露臉，毫無污穢，清淨無垢，顏色美麗，且又漂漾著一股芬郁的香氣。

是佛陀讓蓮花開放在這玷染欲念塵垢，如泥田般的凡塵中。

在佛教上，常以蓮花比喻清淨的佛和菩薩，以及人本有的佛心。

「**盧舍那佛……住蓮華藏世界海。**」

在《梵網經》中，將盧舍那佛居所——說法處，稱之爲蓮華藏世界。

當下，於是在萬物之中發現佛在說法。

此世就在蓮華藏世界之中。

必須把握住生活於蓮華藏世界之中的這份喜悅。

端坐參禪

正法眼藏

◆十一月十六日

禪在於端坐參禪。

即便是講了一大堆道理，也無非是空論。不入端坐參禪之正門，即不能體悟禪。

道元禪師以端坐參禪爲正門，他說：

「人若一時標佛印於三業，而端坐三昧時，則遍本界皆爲佛印，而悟得盡悉虛空……

自受用三昧，其標準也。遊化於此三昧，

以端坐參禪爲正門。」

在坐禪堂只管打坐。

在靜寂中，內心會湧現出清醒的自覺，會湧現出活著的實感。

禪拒斥那種實感。

它要求徹底純淨，心無罣礙。

輪迴生死

禪源諸詮集都序

◆十一月十七日

在印度人的信仰中，無明的衆生即使輪迴轉生，也還是現身於充滿苦惱的塵世裏，而不得平安。

他們至今仍然相信死後讓屍骨流到恆河，輪迴轉生即告結束，而沿襲著這種風俗。最痛苦的事，莫過於認爲衆生生死於三界六道的迷界中，如車輪般廻轉不已。

「衆生雖本有佛性，
而無始無明覆之不見，
故輪迴生死。」

求生不能，求死不得，以及自己無能爲力的這些痛苦，使人的身心受到了煎熬。一旦陷於無限的煩惱中，便無法從這痛苦中掙脫出來。

人的心中本來就有佛性，所以我們要拂去無明的塵妄，而生活於淨土中。

壁觀三昧

禪

永平廣錄

◆十一月十八日

望著菩提達摩坐禪的畫像，他面向巨巖端坐著。儘管人生常會遭遇各種危機，然而在那種時刻，如能平心靜氣，像達摩面壁九年那樣，一味悠然趺坐，將是何等美好！

菩提達摩透過面壁九年的默坐，將石壁般寂靜不動的禪傳給了弟子。

道元禪師也正確地將達摩的禪風傳到日本，努力往下紮根。

「端坐身心脫落，
祖師鼻孔空花，
正傳壁觀三昧，
後代兒孫說邪。」

道元禪師正傳壁觀三昧。也因此，「道元禪」要求面壁端坐。

佛向心中作，不向心外求。自己本來就有光明性智，原就具有佛心。重要的是，要返觀自性，滌淨自己的身心。

結果自然成

◆十一月十九日

傳燈錄

人爲了使自己的欲望能夠實現，而拚命地工作。不自量力，破滅必將接踵而至。人憑著小聰明，即使欲望能如願以償，由禪道的精神來看，也只是玷汚了身心。

菩提達摩傳法的偈中，有下面這一句：

「吾本來茲土，
傳法救迷情，
一華開五葉，
結果自然成。」

菩提達摩遠從印度來到中國，傳授禪宗，努力拯救衆生的迷情。禪之解脫衆生的苦惱，如能像一花開五瓣一般，於自然之中滲入人心，必將有所成。凡事不再耍無謂的小聰明，而過著只管打坐的生活，則內心將會呈現一片安寧。

橋流水不流

禪

傳燈錄

◆十一月二十日

人憑藉常識生活。

不過，常識不見得能眞正有助於令人心安，予人快樂，它有時反而會使人痛苦。

橋不會流。水則不可能不流。水在橋下流動。這是任何人都深信不疑的常識。

這不移的常識，禪從根本上加以推翻，而逼近超脫分別心的眞我。這一點很重要。

「空手把鋤頭，
步行騎水牛。
人從橋上過，
橋流水不流。」

只有看透人生的達人，才能臻於這種境地。只要獻出一切，潛心修行，反覆咀嚼「橋流水不流」這句詩偈，而能以身心去體會，則人生必將變得幽玄。此偈蘊含著一股驚人的力量。



◆十一月二十一日

語言文字的表達，是有局限的。

禪不用語言，不立文字，以心傳心，感應道交。倘若欠缺銳敏的感受性，便難以完成禪的修行。

「休裏」意指「無言之中」。

道元禪師曾說：

「休裏有道，

猶如笑裏有刀。」

佛道就在無言之中。

默然無語，一心只管打坐，而自見本性。「初心之辨道，便是現成正覺。」——道元禪師的這句話鼓舞著我們，我們必須使自己的人生充滿清淨的心。

機通靈妙

佛語

◆十一月二十二日

最美好的事，莫過於心中保持晴空萬里，自由自在，無障無礙。

然而，自卑感和優越感盤據在我們的心頭，使我們時而顯得卑屈，時而盛氣凌人。心中有了這種拘執，便難以優游自在地邁向人生的坦途。

內心的活動自由自在，對人而言，誠屬可貴。

禪特別重視禪機的活力。禪道的精神在於一面重視它，一面把它忘卻。此即所謂的「機通靈妙」。

魚自在地游於水中，鳥自由地翱翔天際。海闊天空，毫無阻隔。

人總是一面盤算，一面行動。這固然重要，但如能超脫那種盤算，而以優游自在的心理行動，將能獲得至高無上的喜悅。

但願心中無所拘執游移，而能邁向人生的坦途。

大地黃金

禪

正法眼藏

◆十一月二十三日

人常嫌此處不好，而想遷往他處。一個人重要的是他的心態。倘使內心不燃起意念，痛下決心，當下是處盡其所能好好去做，那麼，不論到何處去，做任何事，都並無差別。遷移只是徒勞。

當下生活之處莫非佛土。無處不受煩惱所污染。如能視煩惱即菩提，則脚下便是黃金地。

道元禪師說：

「風性常住，

故佛家之風使大地黃金現成，

而参熟長河之酥酪。」

人生再怎麼苦，也得默默承受，如能冥心虛寂，日復一日力求精進，即能化惡緣爲善緣，而終將獲得善報。

人生無可逃避。因此，只要能領悟「大地黃金」，即可結善緣。

獨立無伴

佛語

禪

◆十一月二十四日

人生之路變狹或變寬，存乎一心。

只要心無罣礙，無所拘執，能與別人心靈相契，即可優游自在地度人生。倘使拘囿於現象界，任其擺佈，則不得自由。超然存在於現象界之外，為禪的理念。不受境牽的絕對獨立，乃禪的悟境。

道元禪師說：

「大凡人之想法，

以為不言火爐闊一丈即道不是，

亦應下闊之獨立工夫。」

縱使坐於斗室，只要心靈超然獨立，即能使空間無限延伸，而海闊天空。我們必須要擁有放曠豁達的胸襟。



佛語

◆十一月二十五日

要是左衝右撞，四處碰壁，則人生必然不得平安。

文學家夏目漱石因對人生感到無奈，而導致神經衰弱。詩人石川啄木的心靈也受到了創傷，而譜出憂怨傷感的歌曲。

無障無礙，自由自在，是人間的理想。

道元禪師說：

「唯將身心盡悉離忘，
投入佛門，
皈依佛祖，
不使勁，
不費心，脫離生死，即能成佛。」

融通無礙、自由自在的世界，即在於此。

諸法無我

祥

◆十一月二十六日

智度論

人對所擁有的東西，皆極力維護。不少人生前寫下遺書，決定己物於身後的歸屬。擔心死後親人之間會發生糾紛。之所以會起糾紛，是因爲擁有欲強烈的緣故。要是放縱擁有欲而不予克制，則必定會造成互相殘殺的悲劇。如此一來，連生命也保不住了。一想及此，誠屬可悲。

宇宙中的一切事物，悉皆無我，在大乘佛教中，此謂之皆空。

「一切法無我，

諸法内無主，

無作者，無知，無見，無生者，無造業者，

一切法皆屬因緣，屬因緣故不自在，不自在故無我，我相不可得故。」

一切皆空，萬物都是無實體的。

即使一再堅稱生命是屬於自己的，未來如何連自己也無法預料，這又怎麼解釋呢？要好好體會一切皆空的眞理。

辦道工夫

正法眼藏

禪

◆十一月二十七日

人生須努力。怠惰的人得不到快樂。要經常勉勵自己，遵循佛道，磨練心志，心無妄念，而優游自在地生活。如此方能獲得無上的喜悅。

所謂辦道工夫，即是精通佛道。這要精進努力方能達致。

道元禪師說：

「諸人須下審細辦道工夫。」

人應盡其所能精進努力。即使自視甚高，也還是人上有人，天外有天。只要審細地效法前人的辦道工夫，必能獲得莫大的裨益。

日復一日，不斷下辦道工夫，向前邁進，則人生將會放出佛光。人生就在辦道工夫之中。

隨處快活

禪

不能語五位說

◆十一月二十八日

個性開朗的人，不論在什麼地方，身邊都圍繞著一大堆人。因爲他快活自在，而到處受歡迎。跟他談起話來，心中自然無所拘執。具有那種魅力的人，眞令人羨慕。

做人最重要的是，不論置身何處，都能自在無礙，隨遇而安，而不受外界所影響。面對生老病死，都能安之若素，是很難做到的。正因爲難以做到，所以才要下工夫。受世俗的觀念所囿，便無法隨處快活。

道元禪師曾說過修行者不忘世尊的慈恩。他說：

「凡人莫不有心謝（祖師）慈恩。

凡人莫不有心報此恩。

人多不忘世恩，而猶思之。此謂人。

祖師之大恩應勝於父母。祖師之慈愛應不遜於親子。」

一個人只要報謝世尊的慈恩，即能隨處快活。因爲他的胸襟將會變得放曠豁達。

靜勝三昧

大慧書

◆十一月二十九日

坐在小庵，靜靜地賞月。

囂鬧的市廛聲遠颺了，周遭萬籟俱寂。沒有風拂過，聽不見松籟。寂寂的夜已漸深。在此時此境下坐禪，心神自然寧靜下來。

靜勝三昧係指無爲寂靜的坐禪，寂靜的心最是可貴。

道元禪師在《草庵偶詠》中，吟了一首詩：

「**在草庵中睡睡醒醒，**
皆祈求南無釋迦牟尼佛垂憐。」

道元禪師在如此靜謐的夜晚，念及世尊的慈恩，想必也熱淚盈眶吧。

世人東奔西走，到處鑽營，追逐名利。倘若心繫於此，則一生便任其擺佈，心神將不得安寧。

人只有將一切貪念悉皆拋卻，皈依佛門，才能使心神獲得安寧。

頭上無寶冠



禪苑蒙求

◆十一月三十日

要拋棄一切而面對人生，是很難做到的。

生於此世，有事業、有家庭的人，擺脫不掉家庭事業。

俗人做事總是拖泥帶水。因爲追名求利，而起貪婪之心。

一僧問魯祖寶雲禪師：「如何是諸佛？」

禪師斷然答道：

「頭上無寶冠。」

自己的內心，有了想戴寶冠的貪念，便不配談佛。

只要有了些許虛妄之心，就進不了佛門。要將整個身心投入佛門，佛才會向你伸出溫暖的手。只有那裏才有信仰。

倘使頭上戴有寶冠，起碼也要立刻把它摘下來。拘執此物，只會令人迷執。

十二月 師走



主客一如

◆十二月一日

佛語

人在觀察事物時，將物與自己對立，而自外於物。

自己爲主體，而將一切事物視爲客體。憑自己的好惡來評斷對方的良窳。自己只要能以無差別之心，去看待一切事物，那就行了，可是這卻很難做到。

禪甚至超脫了那種難以做到的無差別。

摒棄自己的判斷力，冥心虛寂，去接納對象物。心如虛空，與對象物一體，使判斷力發揮不了作用。

內心虛空得甚至不受「空」所拘囿。

海鷗在晨霧籠罩的海面上飛翔。

海鷗即自己，自己即海鷗。自己與海鷗渾然合一，飛行於海面上。這就是主客一如的世界。

自他合一，毫無差別，而非二元對立。



◆十二月二日

傳燈錄

日本人有一個習俗，就是將父母的衣物當做紀念品，很珍惜地保存下來。當再穿上那衣物時，便覺得彷彿傳承著父母的精神，內心頓時升起一股暖意。

禪稱之爲傳衣，但其意義比一般更爲深刻。在禪宗的寺院裏，禪師將袈裟賜給弟子，以證明其承繼法統。

領受這襲袈裟的人，以後繼有人的那種喜悅，再把袈裟，傳給他的弟子。

道元禪師的袈裟，傳給肥後的大智禪師，而留傳至今，由此可見那法衣所蘊含嗣法意義的重要性。

當弟子穿上老師穿過的袈裟時，內心便會湧起一股無以言宣的感動。

而不由覺得負有一種人傳己，己傳人的神聖使命。

出世道場

佛語

禪

◆十二月三日

日本慶長十四年（一六〇九年），澤庵宗彭禪師受勅命，而擔任大德寺一五三世的住持。禪師以三十七歲的英年，即獲破格升任，膺此重職，人們同感訝異。

然而，住山才僅三日，澤庵宗彭禪師卻突然鳴鼓宣告退山，回到自房的南宗寺。人們莫不稱讚其高風亮節的道風。

住持由勅宣欽定的寺院，稱爲紫衣道場，又稱出世道場。臨濟宗的五山，分別是妙心寺，大德寺，南禪寺，天龍寺，相國寺。曹洞宗的二山，則分別爲永平寺，總持寺。這些禪宗名刹的住持，都是由朝廷下勅令而欽定的。

澤庵宗彭禪師由大德寺退山時，只淡然說道：

「白鷗終不染紅塵。」

這句詩偈出自於一個信念，就是：爲了使自己的心志不受染雜，縱使勅命亦敢不從。做人要有這樣的骨氣。

功德福田

◆十二月四日

優婆塞戒經

禅

人在無意識中僅顧及自己的利益而行動。

不過，重要的是，在以自我爲中心作判斷之前，要對自己目前優渥的處境，存有一份感恩之情。一想到能夠活在此世，便不由得湧起感謝之心。

信仰孕生福果的三種善行，而躬行實踐的人，猶如田裏獲得豐收一般，有福了。那是出於摒絕自我，而感謝別人的心。

・**敬田**（敬三寶），**恩田**（不忘父母之恩），**悲田**（救窮人）。

・**報恩福田**（報答父母之恩），**功德福田**（敬三寶），**貧窮福田**（救窮人）。

日本聖德太子在《十七條憲法》中列有如下一條：「篤敬三寶。」

他勸告普天下的人要尊敬佛、法、僧三寶。他明白，人在生活中只要存有尊敬這三寶的心，就不會與旁人起爭執，而必能擁有圓滿的人生。人生當中，有了尊敬的對象，才能擁有謙虛的胸懷。

去來

永平廣錄

◆十二月五日

人生短暫，來也匆匆，去也匆匆。

活在此世，充其量不過百年。但願能像浮雲一般，悠閒自得，來去自如。

日本天保元年（一八三〇年），到了臘月，良寬禪師便突然臥病在床。弟子貞心尼在旁侍候，護理照顧，但良寬禪師的病情卻不見起色。貞心尼悲傷難抑，寫了一首和歌（日本古詩）：

「生死之境道別離，
生亦有別誠可悲。」

良寬禪師看了，立刻寫下這一句：

「表裏兩面俱呈現，凋零飄落一紅葉。」

良寬禪師不愧是名僧。對於人生，沒有人能像他這麼達觀。七十四歲的生涯，隨心所欲，了無牽掛，來去自如。真是人生的導師。

古教照心

◆十二月六日

正法眼藏

禪

人生在世，能按照自己的方式生活，誠屬難能可貴。

然而，如此一來，將會迷失於無明的黑暗中。

佛祖或高僧的言教，充分熟讀，返觀內照，明心見性，滌淨欲望，回歸正道，這對一個人而言，是重要的。

道元禪師勸人只管打坐，且須古教照心。

「在堂，須究理辨道，

面向明窗，須古教照心。」

根據記載顯示，承繼曹洞宗禪風的良寛禪師，內心對道元禪師總懷著一份景慕之情，他在明窗下研讀《正法眼藏》，內心深受感動，午夜裏熱淚盈眶，不能自已。

一個人重要的是，要有一本人生之書。

擁有景仰的人生導師和人生之書的人，內心充滿幸福。

生死事大

◆十二月七日

人生當中最大的主題是，如何把握生死。懵懵懂懂地混日子，生活便無法統整了。一個人倘使無法認眞地去面對人生，把握住寶貴的一天，那就談不上活著了。

闡明生死，而如何超脫輪迴生死，爲禪學最主要的問題。

「世人生死事大，
汝等門人，
終日供養，
只求福田，
不求出離生死苦海。」

六祖壇經

這是五祖弘忍禪師用以教化弟子的名句。即便是在五祖弘忍禪師道場修行的門人，也只求可安樂生活的福田，而不求出離根本上重要的生死苦海。由此可見，人的欲望是何等可怕。

禪

白雲自在

◆十二月八日

趙州錄

有些人老愛唱反調。是深懷自卑感，抑或別具優越感，不得而知。無論如何，在拘執這一點上，無出其右者。禪的修行，爲的是拋卻這拘執之念。

所謂「白雲自在」，就是希望我們的心能像白雲那樣，來去自如，無阻無礙，優游閒適。跟無所拘執的人談話，猶如漫步於寬闊的原野，心情自然會平靜下來。激怒別人，有何好處？以自己貧乏的經驗和三脚貓的兵法，推演脫離現實的理論，只會令人感到厭煩。

仰望白雲。瞧它可不是隨風而行，悠然自在地馳行於天際麼？

任運騰騰

◆十二月九日

宛陵錄

人有時會鬧彆扭，惹人不快，因而感到懊惱。有時候，話原本可以不說，可是卻又忍不住，而抓住別人的語病，百般挑剔，給人難堪。這雖說是一時衝動，但須自戒，痛加反省。

要任心自然，閒適自在，無阻無礙。

「任運自在……任運無作。」

自己貧乏的心，要經常以此自戒：

「變得更加坦率。

不可固執己見。

胸襟更加寬闊。」

生活上應以此自戒。然而，人的罪業深重。修行又不夠。事情往往在瞬間搞砸，而無法挽救。人只要活著，就必須修行。



◆十二月十日

正法眼藏

一位素昧平生的女性，因飛機出事而掉落冰河，載浮載沉，這時候有位男士奮不顧身，衣服也不脫，跳下去救人，而他自己卻精疲力盡，沉沒浮冰底下。這感人的畫面，透過電視傳播到世界各地。這充滿人類愛的情景，令人感極而泣。

自己未成佛之前，先度一切衆生，此事被視爲人類生活的理想。義無反顧，拯救他人的行爲，就是佛行。

「衆生界，不論有邊無邊，
皆起先度一切衆生之心。」

道元禪師的心願，就是要拯救一切衆生的疾苦，而先渡一切衆生到達彼岸。常有人批判禪只求自救，其實這是不對的。

禪的本質乃是先度一切衆生，然後再度自己的精神。在這世上，不可能唯獨自己幸福。衆人的幸福，就是自己的幸福。

光明遍照

◆十二月十一日

觀無量壽經

雨正在下著。雨可不隨便下。雨由佛與菩薩的身上傾注而下，遍灑大地。讓一切衆生均霑利益。

雨過天晴，陽光照耀。光可也不是隨便照的。從佛與菩薩身上發出的光，普照大地萬物，讓衆生分享利益。

道元禪師認為光明的本義，超越照與被照的二元論，十方界與自己，盡悉現成佛性。他說：

「人皆了曉雲門山，
光明佛未曾出世。」

道元禪師感悟到發出智慧光明的佛與自己一體。

人總是將自己與自己以外的事物分開來看。然而，要達到超越對立而謀求一元化的境地，做人才能趨於圓熟。

禪



◆十二月十二日

天氣雖冷，仍在太陽未出前起身，漱洗完畢。

焚一柱香，遠眺東方的天空，一縷微光閃現，劃破夜晚的黑暗。

海面平靜，沒有波浪。太陽從水平線升起，霎時放出萬道光芒。

在這一刻，大海和浮雲都開始顯現生機。

一種巨大的力量支配著這個宇宙。內心湧起了如此眞實的感覺：

「萬物皆被這巨大的力量所喚醒。

當下，

是處，

活著。這確切的生命，被凌駕自己的巨大力量所喚醒。

萬物皆成一體，無一不是吉祥物。」

但願在眺覽大海和浮雲之餘，能體認到一切被喚醒的事物與自己一體。



◆十二月十三日

日本文學家芥川龍之介寫下「受著某種莫名的不安折磨着」這個句子後，了斷了自己的生命。

被譽爲天才的芥川龍之介，對生存一事比任何人都要敏感。生活中，他不斷注視著生存這個現實。

他不了解別人，只了解自己，一直與「莫名的不安」纏鬥，而終於走上絕路。

禪宗二祖慧可，也曾苦於同樣的不安。他上少林寺向達摩傾訴自己的一切煩惱。達摩於是對慧可說道：

「將心來，與汝安。」

不安的心，慧可終究是拿不出來的，既然如此，還有什麼「心未寧」呢。

人被妄想所擺佈，且被妄想所壓垮。

只有安身立命，才能擺脫妄想。

有語中無語

洞山五位顯訣

禪

◆十二月十四日

有些人講起話來，喋喋不休，沒完沒了。

幾個鐘頭聽下來，也不知道他要講的是什麼。眞是浪費時間和精力。

禪不立文字。以心傳心。

即使以詞句示人，亦不留痕跡。

「有語中無語，
無語中有語。」

不得體的話語，絕不輕易說出。即使三顧茅廬而迎請之，只要是出於對方的獨斷、偏見與私心，便不願出山。

沒有語言，即無法傳達。

不過，禪所要傳達的，乃非語言所能企及。它要人領會超乎語言之上的事物。只要受者與傳者的人生修行相伯仲，那就行了。

臥月眠雲

虛堂錄

◆十二月十五日

凜冽的冬夜，獨自來到湖畔。

一輪明月灑下寒光，將湖面鍍成銀色。從一片幽玄的氛圍中，感覺出某種淒寂。可以體會到月光如此具有份量。銀色月光下，萬物不眠，而在夜半裏活動著。

「臥月，
眠雲。」

北風拂過枯萎的蘆葦梢頭。

蘆葦成群款擺，宛如以銀色大地為舞台的芭蕾舞女。

它自然而然地款擺，而非受到外力的牽動。

僧人也猶如這蘆葦一般，心任自然。他心如虛寂，臥於月光下，睡在雲的懷抱裏。

倘能過著行雲流水般的人生，心胸將會是多麼放曠舒暢啊！



◆十二月十六日

傳燈錄

旅途中，向深山裏的一戶人家借宿過夜。

推窗望去，庭園外的遠山，彷彿逼近而來。端坐窗前，眺望遠山，小瀑布瀉落的響聲，陣陣傳入耳中。「瀑布在直瀉瀑潭的那一瞬發出響聲」——一想及此，便使自己的心靈與發出聲響的那一瞬渾然契合。於是，瀑布聲與自己一體。此刻，體悟到自己的性靈原就具有的光明，遍照十方世界。

「盡十方世界是自己光明，
盡十方世界在自己光明裏。」

最美好的事，莫過於能體悟到自己光明就是如來光明。華嚴光明的世界，當下是處現成。人無敏銳的感性，便無法認清眞實。

敏銳的感性，要內歛圓融，去了解別人，是很難做到的。不過，倘能體悟到自己光明，則必能做到。

自性清淨心

起信論義記

禪

◆十二月十七日

有些人很奇怪，動不動就發脾氣。你話還沒講到一半，他就突然反目相向，發起脾氣。不知道他是火氣大，還是有自卑感，眞叫人替他覺得可憐。

以爲自己暴躁易怒是天生的，而感到困惱的人，其實是出於錯誤的觀念，而這無非是受妄想所擺佈。人的性情中，沒有一樣可說是天生的。

自性本清淨，純潔無邪。

「自性清淨心，

名如來藏心。」

赤子甫出生時，莫不天眞爛漫，清淨無垢，不染惡習。所以人人都覺得很可愛，想抱他一下。然而，一旦有了欲念，而只顧自己時，那美好的清淨心，便慢慢變質了。此事要及早發現才好。

以禪的精神來滌潔心靈，則自性清淨將會放出光明。

初發心

正法眼藏

◆十二月十八日

雪開始下了。

這是初雪。沒有人說它不是雪。初雪也是雪。

雪又下了。第三次下的雪爲積雪。沒有人說它不是雪。積雪也是雪。頭一次下的雪和第三次下的雪，都是雪。

「佛道乃——

初發心時是佛道，

成正覺時亦佛道。」

道元禪師爲了激勵凡夫怠惰的心志，他說：初發心欲坐禪時，與大徹大悟時，其心並無不同之處。

起了坐禪辦道之心時，即置身於佛道當中。佛道本身就是自性現成。

人生沒有資歷深淺之分。在人生的路途上，大家都是修行的道友。

坐斷意根

坐禪用心記

◆十二月十九日

人有種種欲望。一旦拘執於欲望。則意識和行動皆爲其所囿，而失去人性。欲望雖是生活中不可欠缺的動力，但如果任其擺佈，自己的本性便完全喪失了，人生當中就無法顯現佛性。只管打坐的精神所在，就是截斷導致意識活動的根源，使人不生煩惱。

「明見佛性，
本不迷惑，
坐斷意根，
廓然瑩徹。」

道元禪師顯然洞見人們的佛性，所以勸人不可迷惑，要坐斷意根，心如萬里晴空，淸明澄澈，而自由無礙地過一生。

妙性圓明



◆十二月二十日

夢窗錄

人在悲傷時掉淚，高興時則展開笑顏。沒有人會反其道而行。

人同此心，心同此理。人的心性本是溫婉、圓融而慈悲的。光明遍照十方世界。

人原就具有的佛性，是圓明而不缺的。

夢窗國師說：

「妙性圓明，

離諸名相，

切忌白日挑燈經行，

靈光獨耀迴脫根塵。」

人本來就具有美好的佛性，所以重要的是，須不斷努力，潛心修行，以擺脫根塵（煩惱）。



◆十二月二十一日

正法眼藏

源自印度的佛教，由玄奘三藏法師傳入中國，再經由朝鮮傳到日本。

這就是佛法東漸。

宋時，日本的道元禪師負笈我國，尋求禪理，得窺世尊的佛法，爲此而感到慶幸。他說：

「大凡我朝（日本）地處龍海以東，雲煙迢遙，

然自欽明 用明（譯按：日本第二十九代及第三十一代的帝諡）前後，

秋方（指西方）佛法東漸，

此乃吾人之幸也。」

無可置疑的，倘這佛法未東漸日本，則東方的蕞爾島國日本，其思想內容勢必十分貧乏。

擺脫以葬儀爲中心的佛教，而回歸明心見性、只管打坐的佛教，現在正是時候。



風浩浩水漫漫

碧巖錄

◆十二月二十二日

風在吹著。誰有這麼大的力量？
雨在下著。誰有這麼大的力量？
這維持萬物生命的偉大力量，不外是佛力。
風吹遍四野，雨普降大地。佛祖光明眞是廣大無邊。
「大野兮涼颼颯颯，
長天兮疏雨濛濛，
風浩浩，水漫漫，
頭上漫漫，脚下漫漫。」
佛祖光明眞是遍照天地，無遠弗屆。
人不自量力，以爲渺小的能力可凌駕天地。於是，放棄宗教，改奉科學。如今才發現到，人連一朶野花也造不出來。

修證不二

◆十二月二十三日

正法眼藏

人生下不久就牙牙學語，上了學校才學文字。受過小學、國中、高中、大學四個階段的教育後，便踏入社會做事。學生時代，學業尚未完成，所以要求似乎也就比較寬鬆。

一般認爲，只要不斷修行，即可獲得頓悟。但道元禪師則主張說：由只管打坐的立場而言，修與證乃是一體的兩面，密不可分。他說：

「修證不視爲一，乃外道之見也。

佛法上修證是一等（首重修證）。

今亦爲證上之修，故初心之辦道（初入佛門者的修行佛道）乃本證之全體也。

是故，於授以修行之心法時，

亦教以修外不可有待證之念。」

對人生而言，時刻都在修行，談不上何時頓悟。人生就是修行，修行即是證悟，所以生活中必須抱持認眞嚴肅的態度。



◆十二月二十四日

雪花紛飛，將北國粧扮成銀色世界。

那時侯，人們都翹首盼望著春天的來臨。一到春天，草木復甦，原野綠意盎然，桃李怒放，爭妍鬥豔，令人賞心悅目。

桃李開花結果，人們不約而來，在樹下踩成一條蹊徑。

德高望重之士，以德服人，得孚衆望，少有滔滔宏論。

高風亮節的人從積德和修心養性的工夫中，獲得人生的喜悅和妙趣。

提高地位，留下財富，以庇蔭子孫，固然是人之所願。然而更重要的是，要能不斷陶冶自己的性靈。

人生幸福的內容，端視如何提升自己的人格而定。



◆十二月二十五日

佛語

人生的確充滿痛苦。

有些人總是想不開，以爲不斷受苦，是因爲物質匱乏的緣故。他們拚命工作，極力要改善物質環境。可是，另一新的痛苦又使人生淪於苦境。

對紅塵中的人而言，三界的一切行皆是苦。活著是痛苦的。

然而，對聖人來說，一切皆可視之爲涅槃，並無痛苦。寂靜的涅槃，正是理想的境地。

欲以涅槃寂靜的心度人生的人，刻苦修行，邁向理想。做人重要的是，要有理想與抱負。

好好生活，誠屬可貴。更可貴的是，在每個寶貴的日子中，都能帶有涅槃寂靜的理想。

人生充滿痛苦。正因爲這樣，所以我們才必須努力去追求理想。



禪家龜鑑

◆十二月二十六日

禪不可以知識去理解。必須發願，堅定心志，參於禪師，以正確的方式，琢磨自己原具的佛性。在只管打坐的嚴格修行中，無心的眞我，才能慢慢體現。對人而言，重要的是，要確信自性本來的光明，明白現成。

「神光不昧，
萬古徽猷，
入此門來，
莫存知解。」

禪不以知解爲前提。它徹頭徹尾不立文字，以心傳心，要求修行者追隨老師，以體認自己的本性。

在這個意義上，禪抓住了現代人的心靈。因爲，禪要求於人的是，證取眞我的只管打坐，而在打坐參禪中，返觀內照，明心見性，使心能歸於淸淨。

清淨大海衆

永平衆寮箴規

禪

◆十二月二十七日

剃度修行的出家。不同於凡夫的在家。的確，出家人有其可敬之處，非凡夫所能望其項背。

流經印度的印度河與恆河，一如其名，注入大海，互相融合，化爲海水而形成印度洋。

世尊曾說，印度的種姓制度(caste system)，使俗人受到各種身分階級的束縛，俗人一旦剃度出家，即可脫離那種身分，而融入一個教團。

獲得解脫的清淨衆，組成了出家教團。道元禪師說：

「寮中清靜大海衆，

乃凡乃聖，

誰測度者乎。」

修行者盡納入一個寮(僧舍)中，集體過著只管打坐的生活，其意義不同凡響。

袈裟功德

正法眼藏

◆十二月二十八日

身穿老師傳下的袈裟而坐禪。頓時心神爲之一振。穿上袈裟時，內心充滿莫名的喜悅。老師的精神常在人間，油然產生一股與世尊一脈相通的自信。

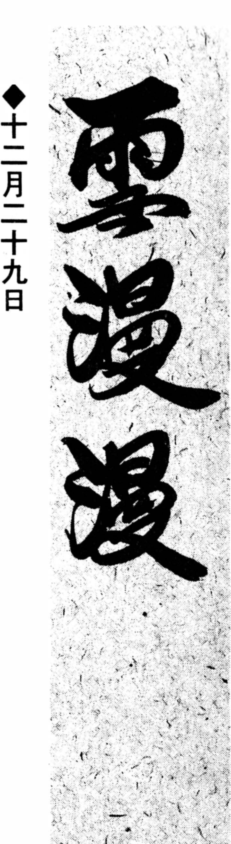
道元禪師特別強調：袈裟乃承繼法統的明證。禪師指示我們：身著袈裟的功德，廣大無邊，一旦披上袈裟，即截斷一切惡，而可以完成至高無上的證悟。他說：

「**諸佛成道時，必著袈裟。**

須知——

此乃最尊最上之功德。」

對人生而言，能「淨裸裸」，坦誠而不虛飾，且謙沖爲懷的人，才是眞正了不起的人物。袈裟的功德，在於截斷人間的煩惱，而與世尊一脈相通。



◆十二月二十九日

正法眼藏

雪具有神奇的力量。

望見下雪而思惡的人，少之又少。可能是雪的純潔白淨，使人們的心靈遠離了汚穢。

二祖慧可，初名神光，當他請求初祖達摩大師納入門下時，少林寺正雪花紛飛。神光站在雪地裏，以利刀自斷左臂而求法。

道元禪師很重視這則典故。他說：

「雪漫漫大地，
大地雪漫漫，
如非雪漫漫，
大地無盡界。」

站在雪地中，念及佛祖大慈悲。

這漫漫的白雪滌潔了心靈的塵垢，使人脫胎換骨，而生活在清淨的世界中。

善惡不二

禪

◆十二月三十日

佛語

人總是要把善惡的界線，劃分得一清二楚。

翻開報紙的體育版來看，昨日的勝利投手，被視爲英雄，數日後落敗了，便淪爲狗熊。同樣一個投手，受到的對待，卻有天壤之別。

本質上善惡並非相互對立的。

一切皆空。法之自性爲無我，因受污染，方有善惡之分。

「殺一人者判死刑，

殺萬人者爲英雄。」

同樣是殺人，卻有善惡兩面。歷史給予它不同的評價。

「善惡（之心），因利害得失而生。」

人生如過於計較利害得失，將受善惡所囿，最後必會造成矛盾與衝突。但願心中能超脫善惡的判斷，將一切視爲佛心的現成。



◆十二月三十一日

永平廣錄

進入暖和的室內，聆聽除夜（除夕）的鐘聲。拂去百般煩惱的鐘聲，令人心神爲之一暢。各地的寺院，鐘聲齊鳴，掃落人們的煩惱。這一瞬令人感受到生活的妙趣。

農曆十二月三十日的夜晚，禪院裏，由住持代替方丈登堂說法。道元禪師每年都與衆僧共度除夕佳節。

「去冬除夜承請今供衆矣。」

人生的過程，必須劃清界線。

回顧自己今年一年當中的行徑，心中惦著親朋好友，諸如照顧過我的人，有恩於我的人，替我分憂的人，與我共享喜悅的人……是否安好。

人人都想快活地度過一生。

因此，我們必須起「自未得度先度他」之心，處處爲他人著想，而以謙沖的胸懷邁向人生的坦途。在靜夜裏，獨自坐禪，聆聽除夕的鐘聲。

